

教材No. C-16

【教材のねらい】

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。

【資料の使い方】







・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

身体活動で消費する量の計算







C-17

A：項目

生活活動

 速歩 10分 40kcal	 普通歩行 10分 25kcal
 洗濯 20分 40kcal	 炊事 20分 40kcal
 自転車(軽い) 60分 160kcal	 階段昇降 5分 35kcal

運動

 水泳 10分 100kcal	 ゴルフ 60分 200kcal
 自転車 20分 80kcal	 軽いジョギング 30分 200kcal
 テニス(シングルス) 20分 160kcal	 ランニング 15分 140kcal

B：実施項目

生活活動

1 : kcal

2 : kcal

...

1 : kcal

2 : kcal

...

生活活動で消費する量

kcal

+

運動で消費する量

kcal

||

身体活動で消費する量

kcal

*体重80kgの人として計算しています。

● = 40Kcalです。