

食生活

食品・栄養素レベル

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・1品でこれだけ摂れるカルシウムーカルシウムランキングー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキングー
- ・食物繊維はこのような食品に含まれています
ー食物繊維ランキングー

II バランスに気を付けて

③ カルシウムランキング 料理・食品ランキング

👉 1品でこれだけ摂れるカルシウム



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-16

【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウムの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。