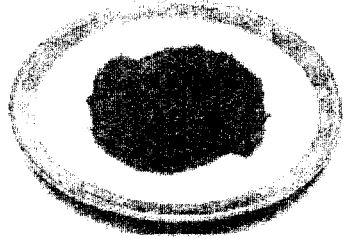
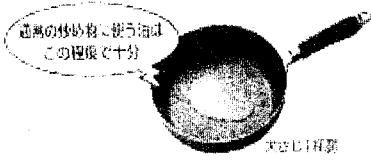


摂りすぎに注意！

自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちょこ何杯分？



コロッケ

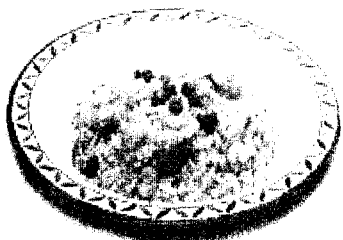
エネルギー

124kcal
ご飯半膳強

油
8g

油55kcal

総エネルギー
179kcal



チャーハン

エネルギー

547kcal
ご飯2膳半弱

油
14g



総エネルギー 547kcal



焼きそば

エネルギー

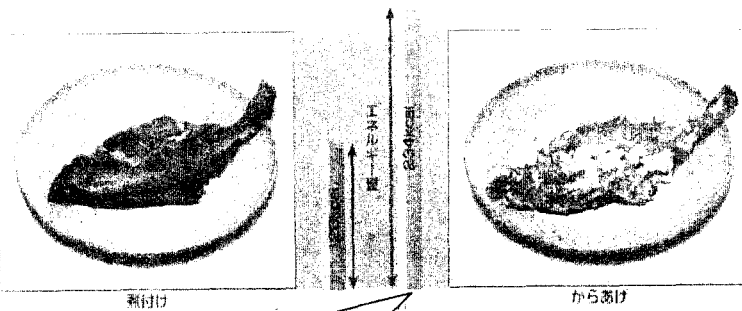
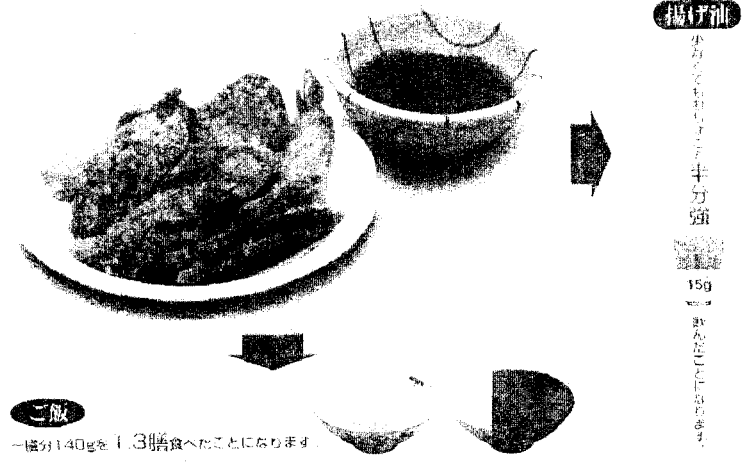
673kcal
ご飯3膳弱

油
20g



総エネルギー 673kcal

※ご飯(白米)中1膳=235kcal



同じ110gのかれいで比べると、からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

(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-7

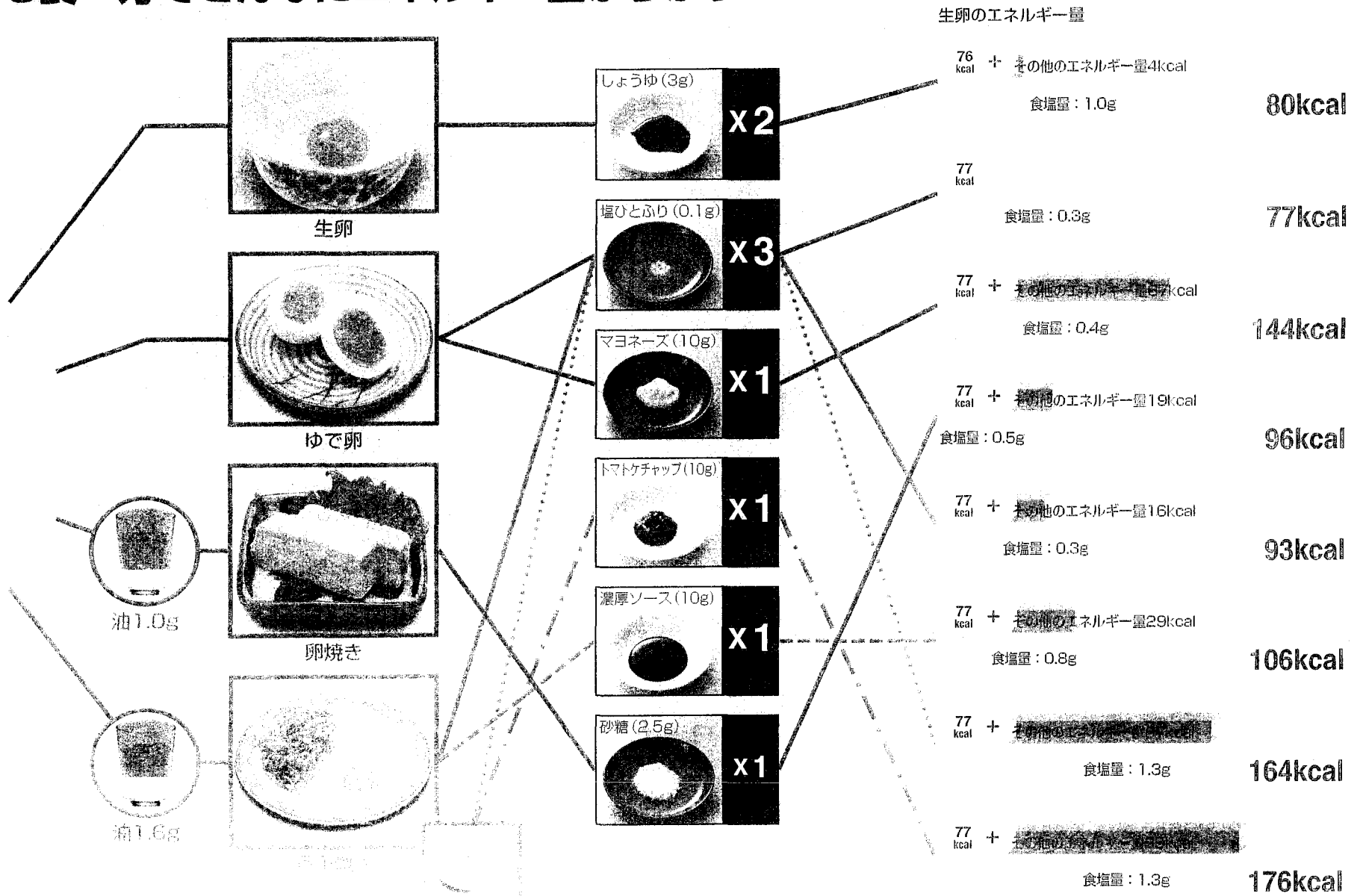
【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



※調理変化を考慮したエネルギー量になっています

教材No. D-8

【教材のねらい】

・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。

食生活

食品・栄養素レベル

2) 食塩

- ・漬物の食塩量ランキング
- ・加工食品の食塩量ランキング
- ・料理の食塩量ランキング
- ・みそ汁の具による食塩量の違い
- ・ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い
- ・しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量
- ・食塩の1回分の使用量

👉 漬物にはこれだけ食塩が含まれます

0g

0.5g

1g

2g

らっきょう甘酢漬
0.3g

はくさい塩漬け
0.6g

きゅうり塩漬け
0.8g

つけもの盛り合わせ
1.2g

福神漬
0.5g

なすの塩漬け
0.7g

たくあん漬け
0.9g

梅干し
2.2g

かぶ塩漬け
0.6g

たかな漬け
1.2g

かぶ葉塩漬け
0.5g

教材No. D-9

【教材のねらい】

・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】

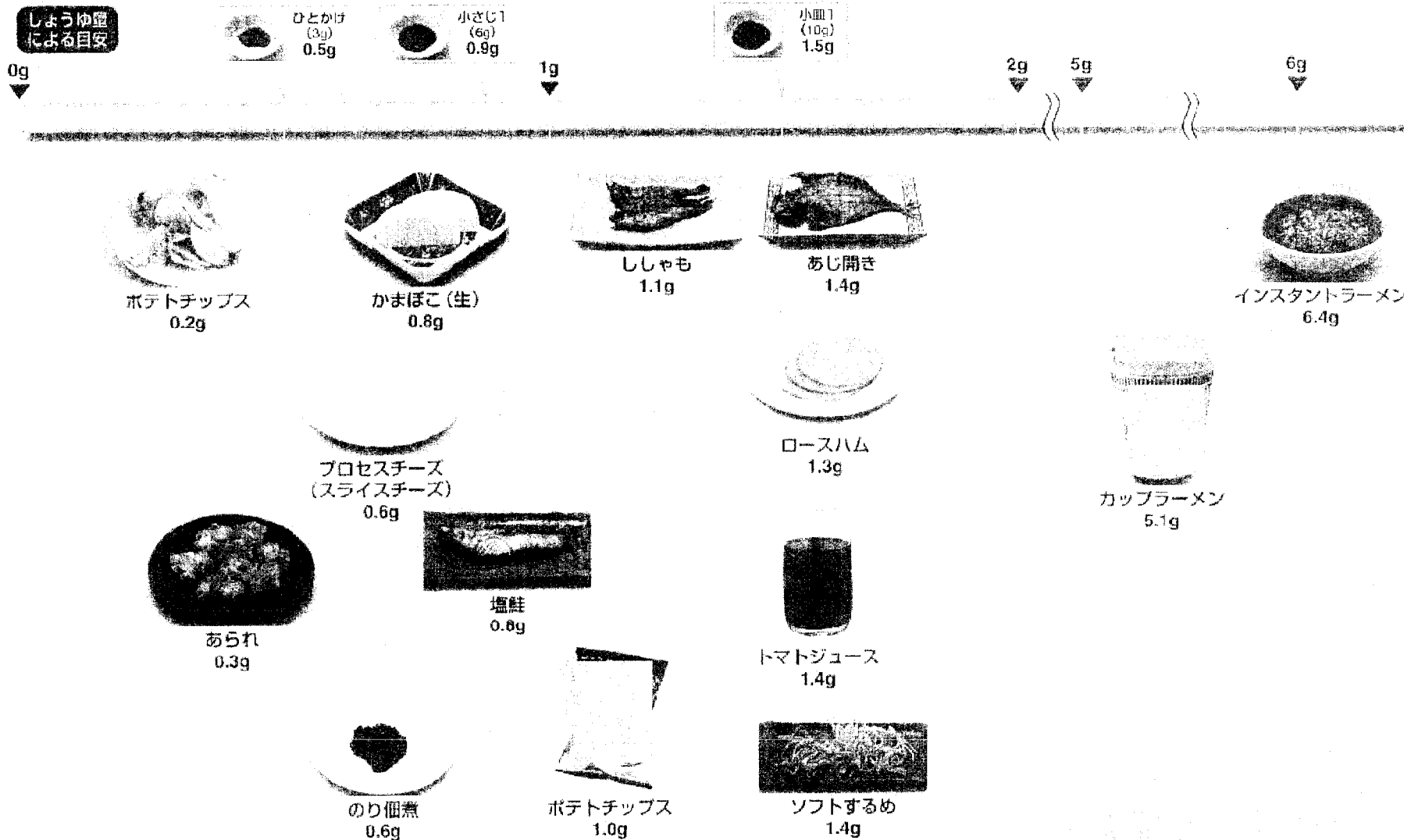
・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に○をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

① 摂りすぎに注意!

② 加工食品の食塩量ランキング

☞ 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



(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-10

【教材のねらい】

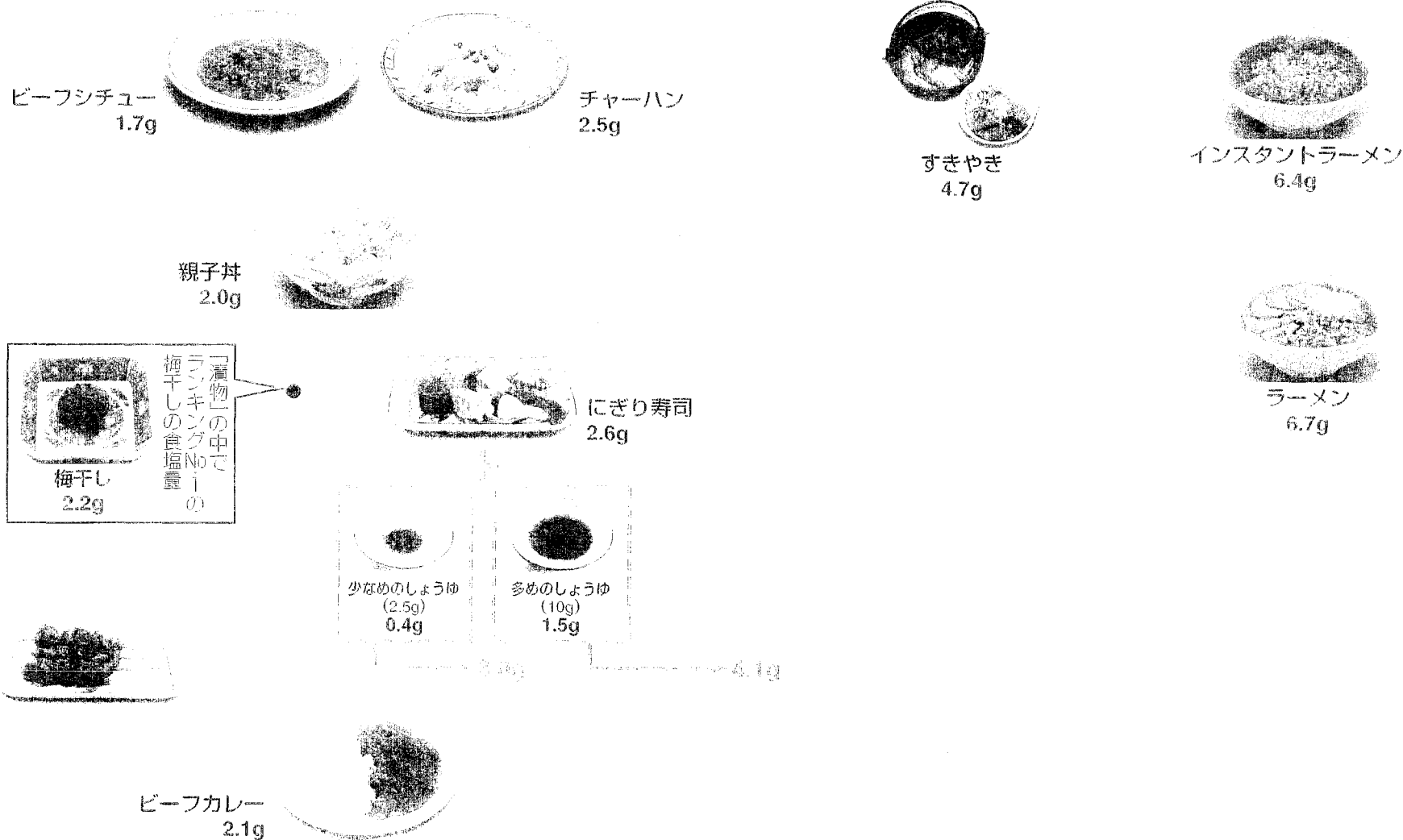
・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

【資料の使い方】

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

👉 食塩量の多い料理は何？

0g ▼ 1g ▼ 2g ▼ 3g ▼ 4g ▼ 5g ▼ 6g ▼ 7g ▼



(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-11

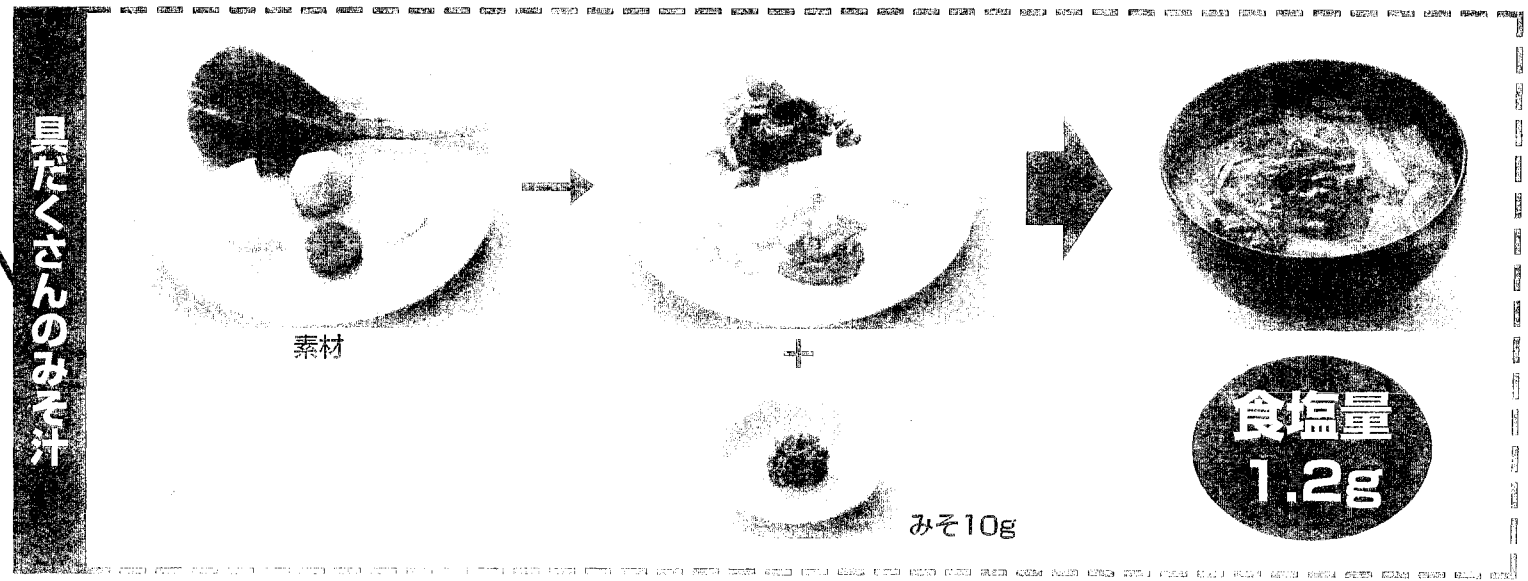
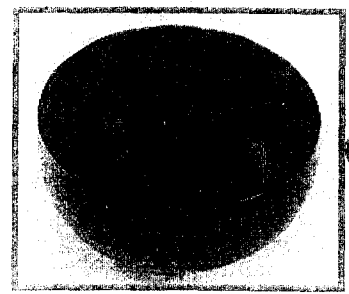
【教材のねらい】

・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。

工夫でこれだけ変わる!



(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-12

【教材のねらい】

- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

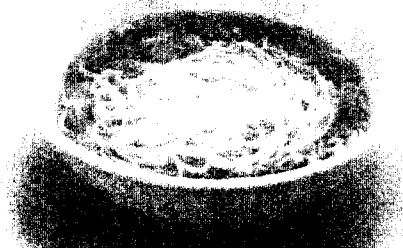
【資料の使い方】

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらう。

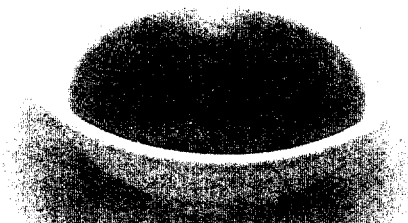
D-13

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?

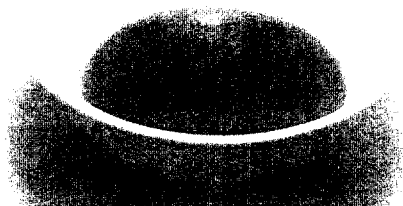
小さじ一杯=6g



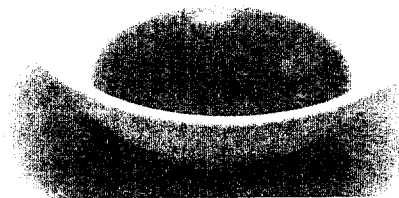
麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)



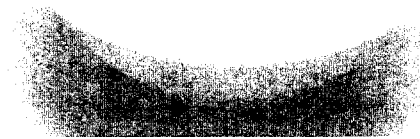
全部残した時
 $0.3g + 1.6g$



1/3飲んだ時
 $0.3g + 2.7g$



1/2飲んだ時
 $0.3g + 3.2g$



全部飲んだ時
 $0.3g + 4.8g$



教材No. D-13

【教材のねらい】

・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。