

# ⑩ バランスに気を付けて ⑥ プリン体ランキング 料理・食品ランキング

## 1- 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？

0mg      10mg      20mg      30mg      40mg      50mg      60mg      70mg      80mg      90mg



まぐろ



蝦天婦羅



かりい鶏腿



焼友し



片手揚げ焼入物



焼もじ



さんまの開き干



シハラの佃煮



ビール (240ml)



ビール (カシラビシ 3ml)



焼さとり (もじ)



あじの開き



揚げ



揚げ



いわし煮つけ

出典：生食器類衛生学研究所の食料成分データベース、山内信男、上田卓也、中根陽子（著）独立行政法人 国立健康・栄養研究所

教材No. D-20

**【教材のねらい】**

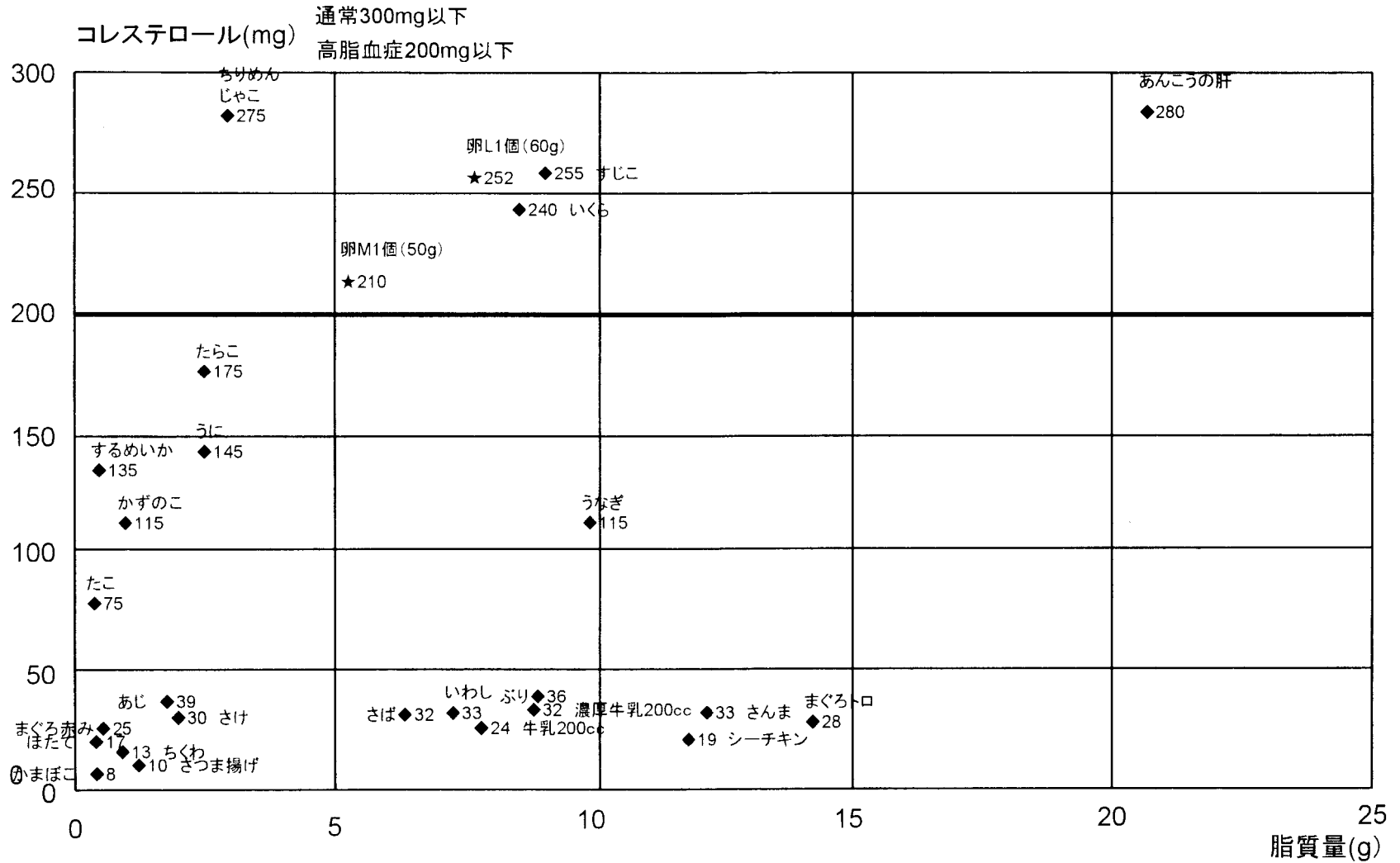
・料理に含まれるプリン体の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

**【資料の使い方】**

・尿酸の代謝(B-10)と関連づけて説明する。

魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

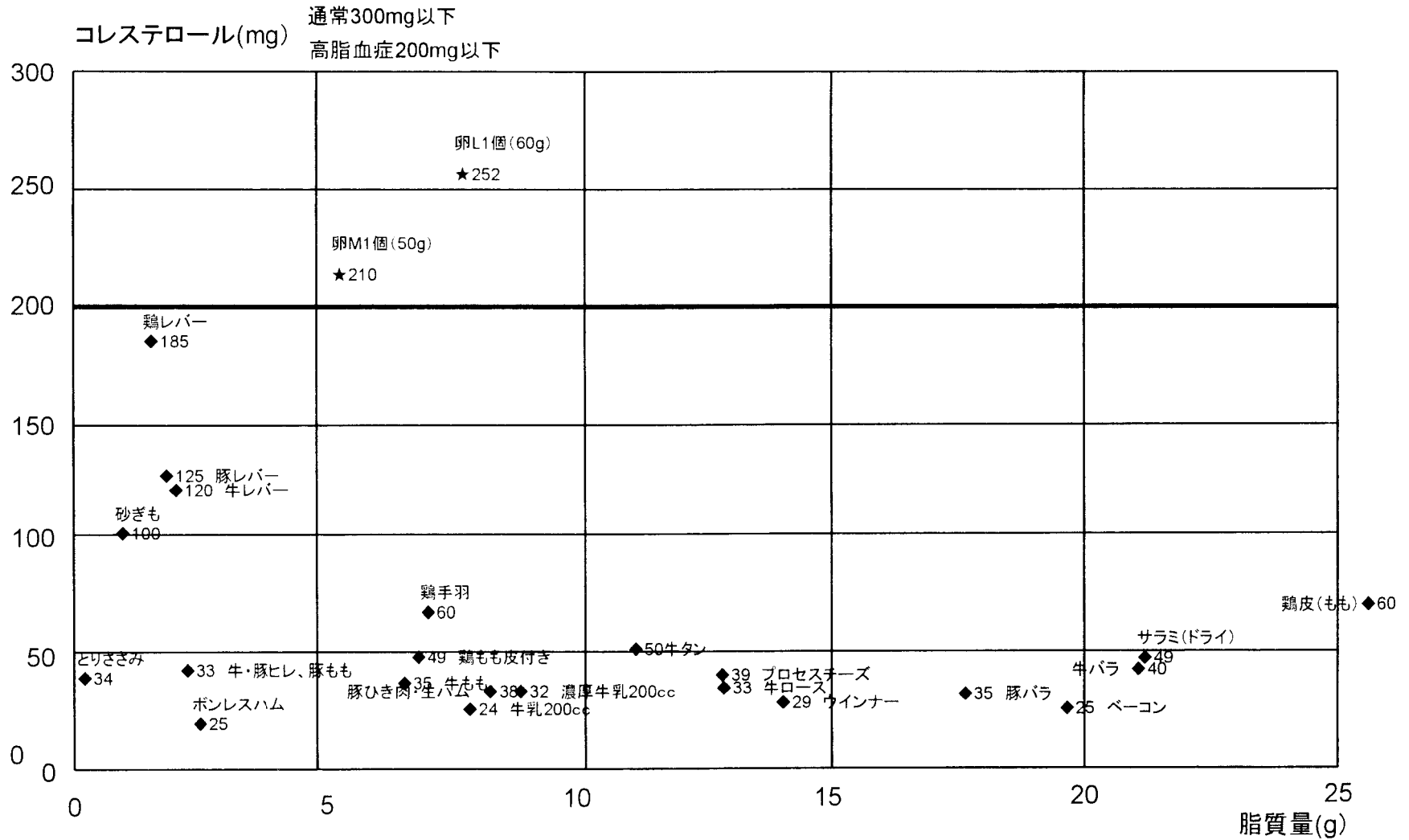
教材No. D-21

【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、魚の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

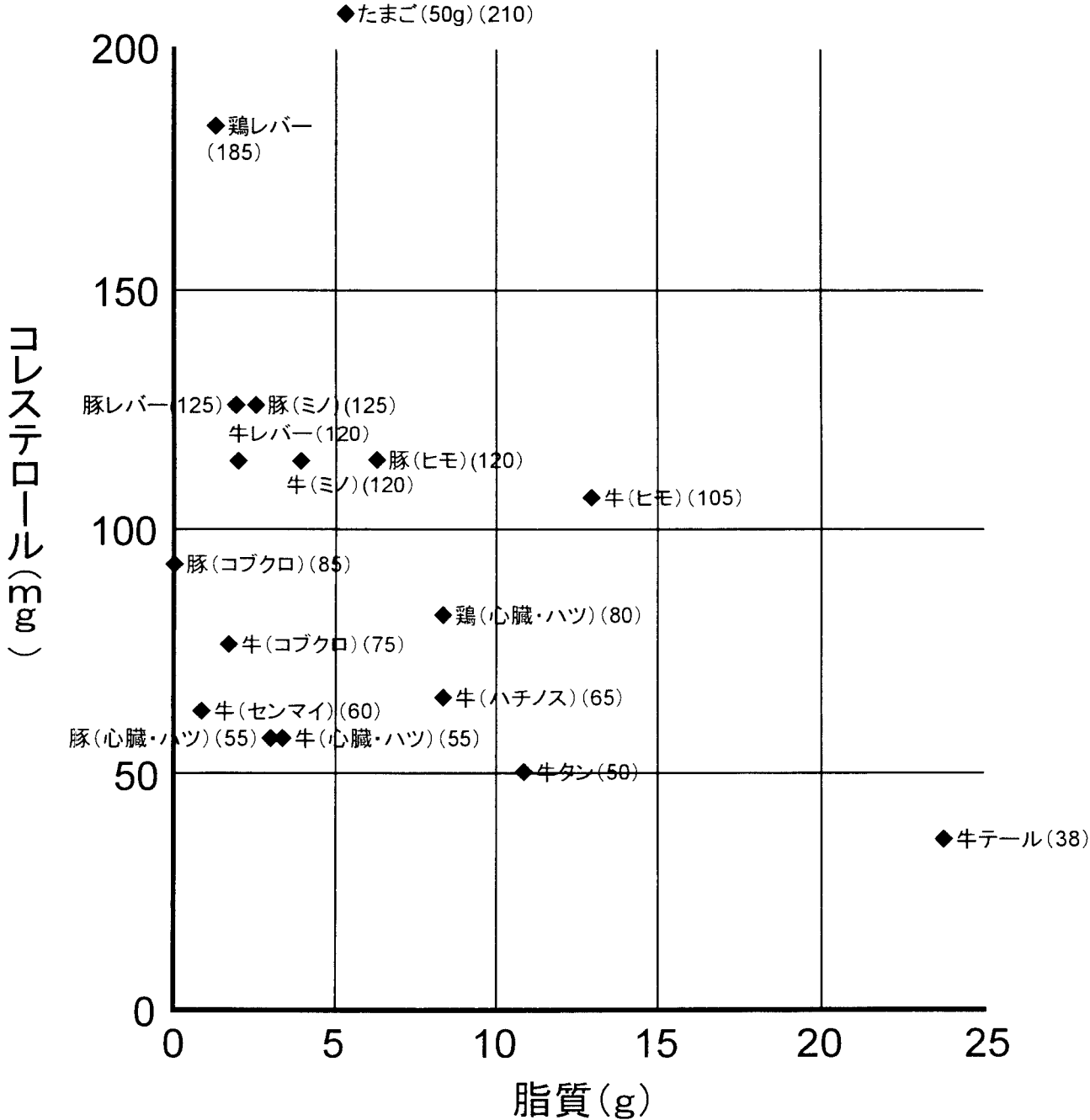
教材No. D-22

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、肉の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

基準: 正常の方 300mg以下・高脂血症の方 200mg以下



地域でよく食べられるものを加えて地域版を作りましょう。

教材No. D-23

【教材のねらい】

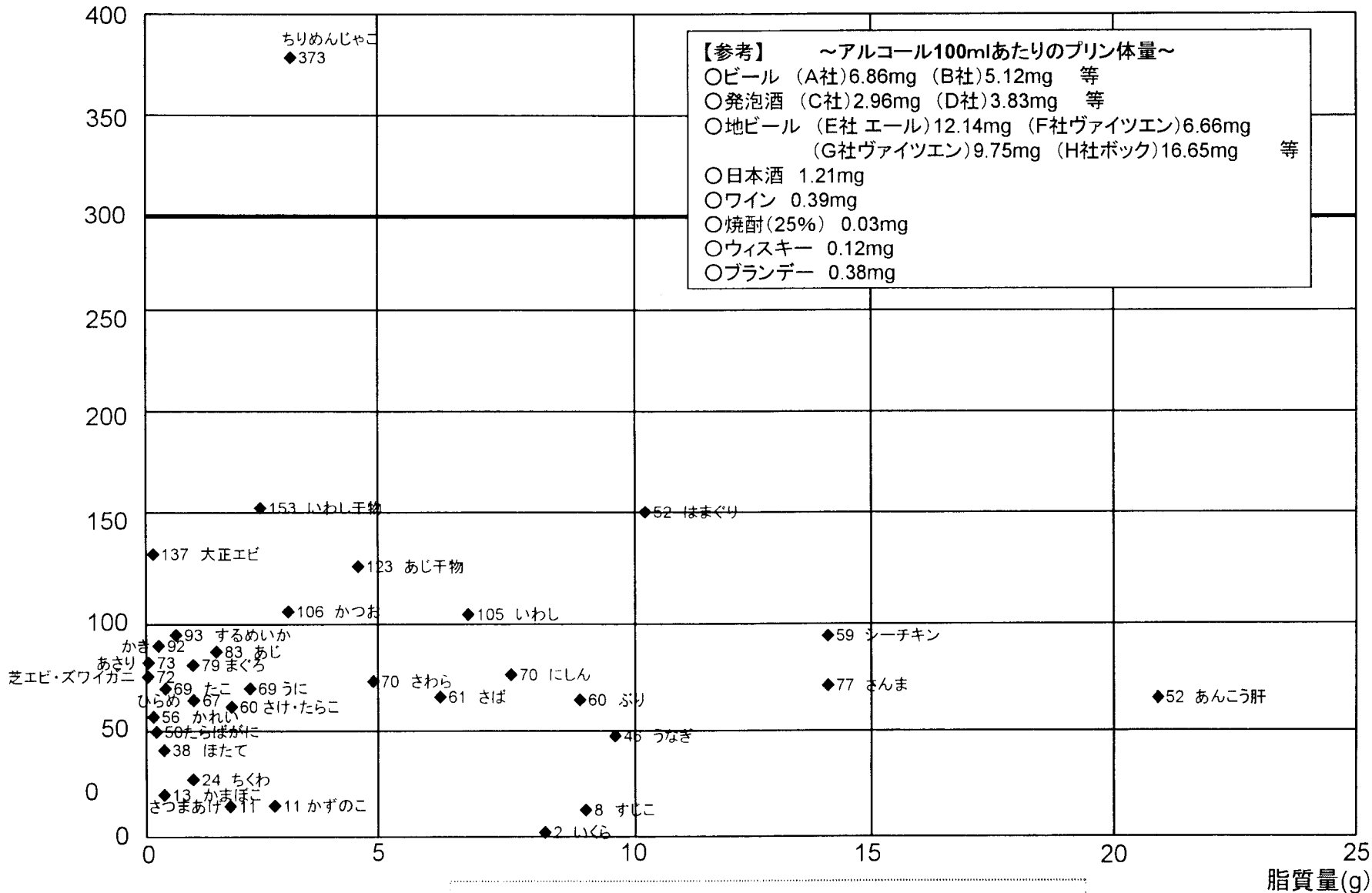
・自分がよく食べるホルモン(内臓)の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、ホルモンの種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。



魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

教材No. D-24

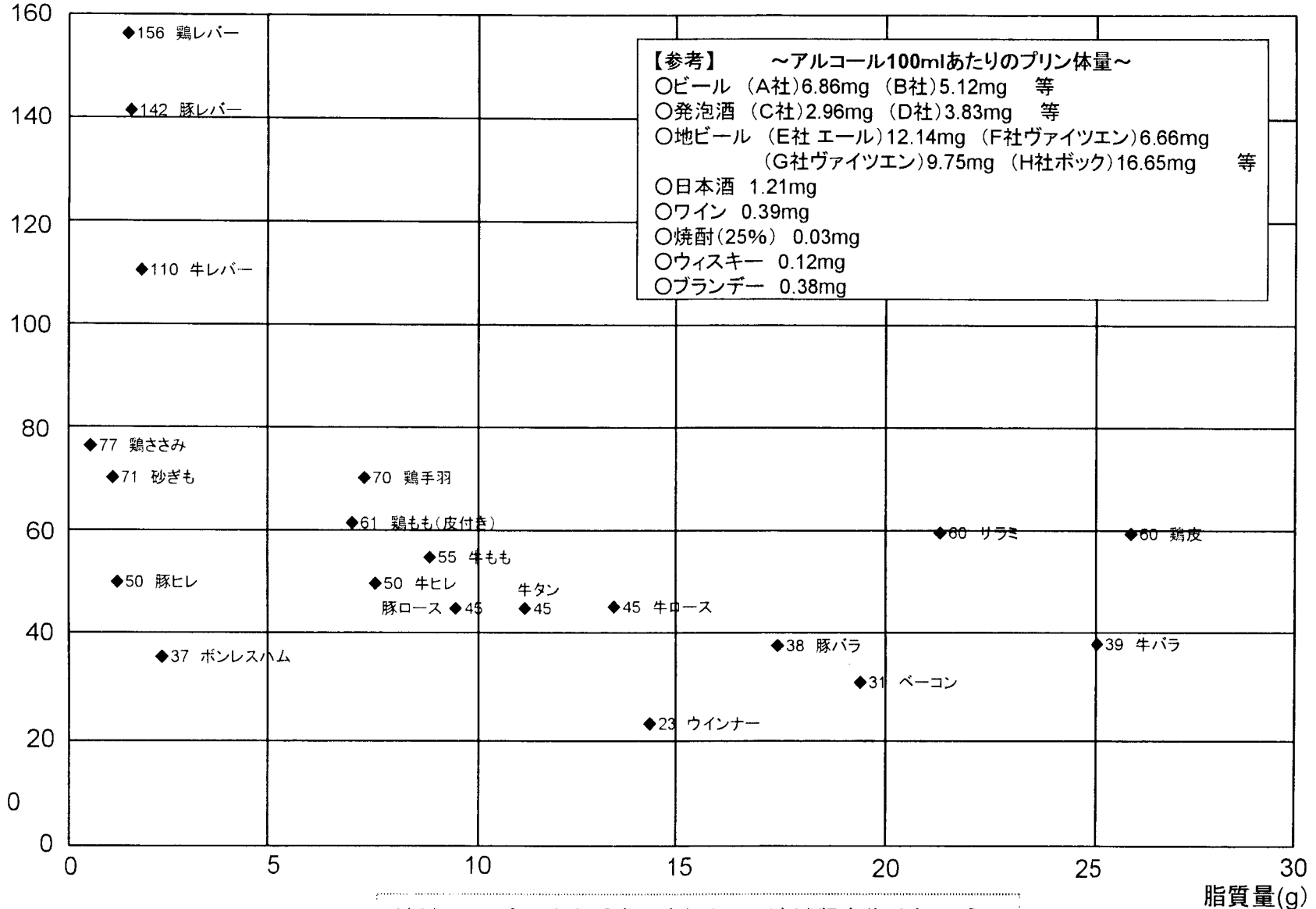
**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、魚介類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とプリン体の関係

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

教材No. D-25

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、肉類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

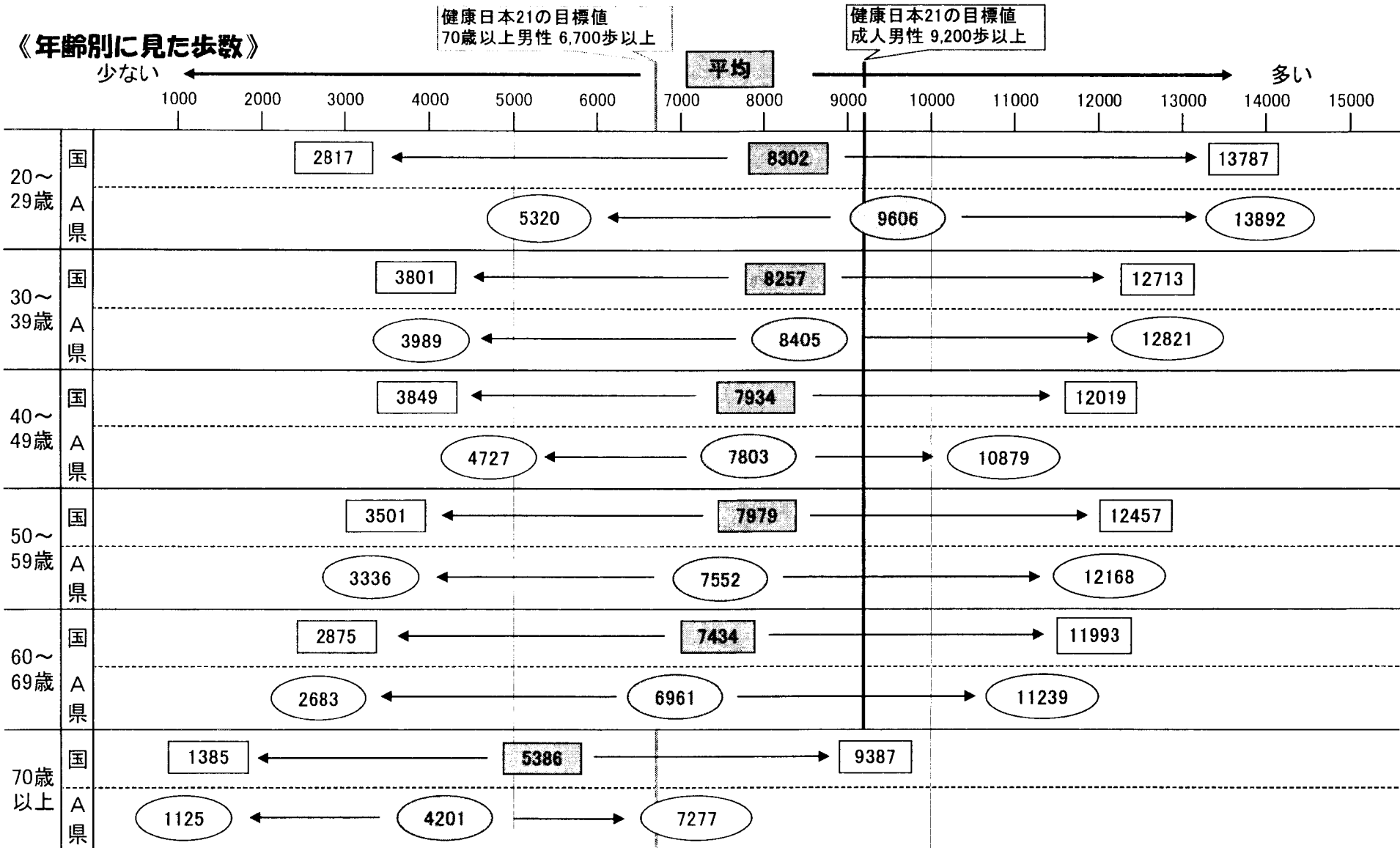
## 生活活動・運動

# 一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

D-26(1)

(男性)

私の歩数は  歩



○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。

教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

**【教材のねらい】**

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

**【資料の使い方】**

- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。

一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

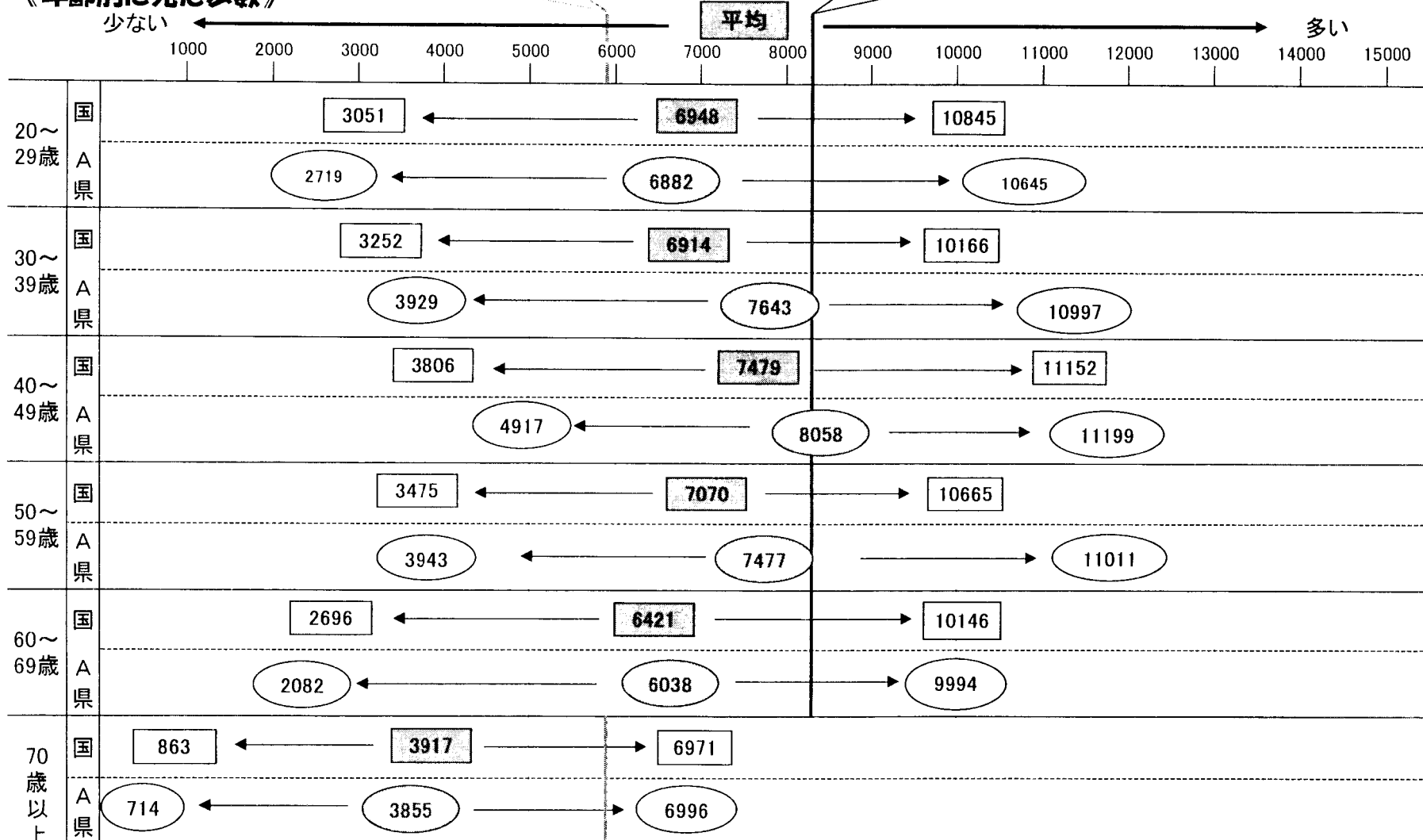
私の歩数は  歩

(女性)

《年齢別に見た歩数》

健康日本21の目標値  
70歳以上女性 5,900歩以上

健康日本21の目標値  
成人女性 8,300歩以上



○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。