

教材No. D-6

【教材のねらい】

- ・料理方法により油の含有量が異なることを理解する。
- ・肉の部位により脂肪量が異なることを理解する。

【資料の使い方】

- ・食生活の把握(C-2,C-3)から、油を使った料理、肉料理を食べることが多い者に使用。
- ・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。

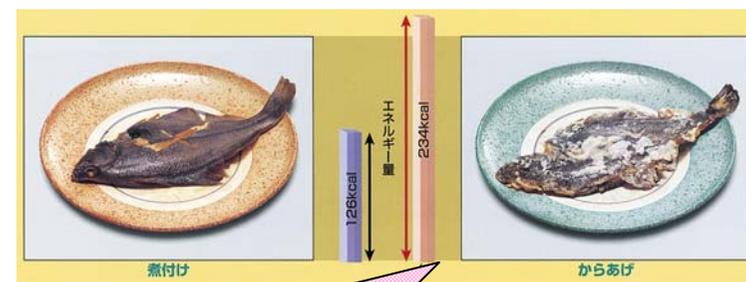
摂りすぎに注意！

D-7

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？



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

※ご飯(白米)中1膳=235kcal