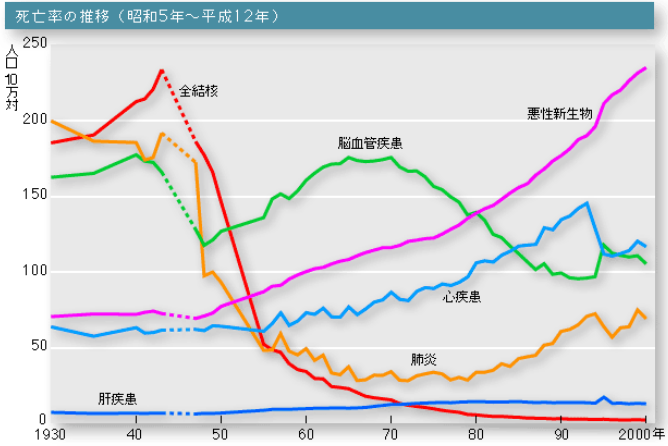


「病気の予防～生活のしかたが関係して起こる病気」

6年 組 番 名前 _____

めあて

○ 病気の変化を読みとろう



日本人の病気の60%以上をしめています。



生活習慣病

○ 一食の望ましい量を知ろう

	基準	
	砂糖： 3.4g	
	脂質： 24g 以下	
	塩分： 3g 以下	
		休日
	砂糖： 2.3g	砂糖： g
	脂質： 17.6g	脂質： g
	塩分： 2.4g	塩分： g

○ 食品の表示を読みとろう

 栄養成分表示 (100ml 当り) エネルギー48kcal 脂質 0g たんぱく質 0g 炭水化物 12g	 標準栄養成分表 1食(100g)当たり エネルギー：47.9kcal たんぱく質.....8.4g 脂.....質.....2.3.8g 炭水化物.....5.7.7g ナトリウム.....2.9g(めん・かやく1.1g)(スープ1.8g) ビタミンB1:0.19mg.. ビタミンB2:0.20mg.. カルシウム:128mg												
 栄養成分表示 (1袋 85g 当り) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー</td><td>474 kcal</td><td>炭水化物</td><td>46.7 g</td></tr> <tr> <td>たんぱく質</td><td>4.6 g</td><td>ナトリウム</td><td>305mg</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>29.8g</td><td>(食塩相当量</td><td>0.8g)</td></tr> </table>	エネルギー	474 kcal	炭水化物	46.7 g	たんぱく質	4.6 g	ナトリウム	305mg	脂質	29.8g	(食塩相当量	0.8g)	
エネルギー	474 kcal	炭水化物	46.7 g										
たんぱく質	4.6 g	ナトリウム	305mg										
脂質	29.8g	(食塩相当量	0.8g)										

これからの食生活で気をつけたいことは

お家の方から