

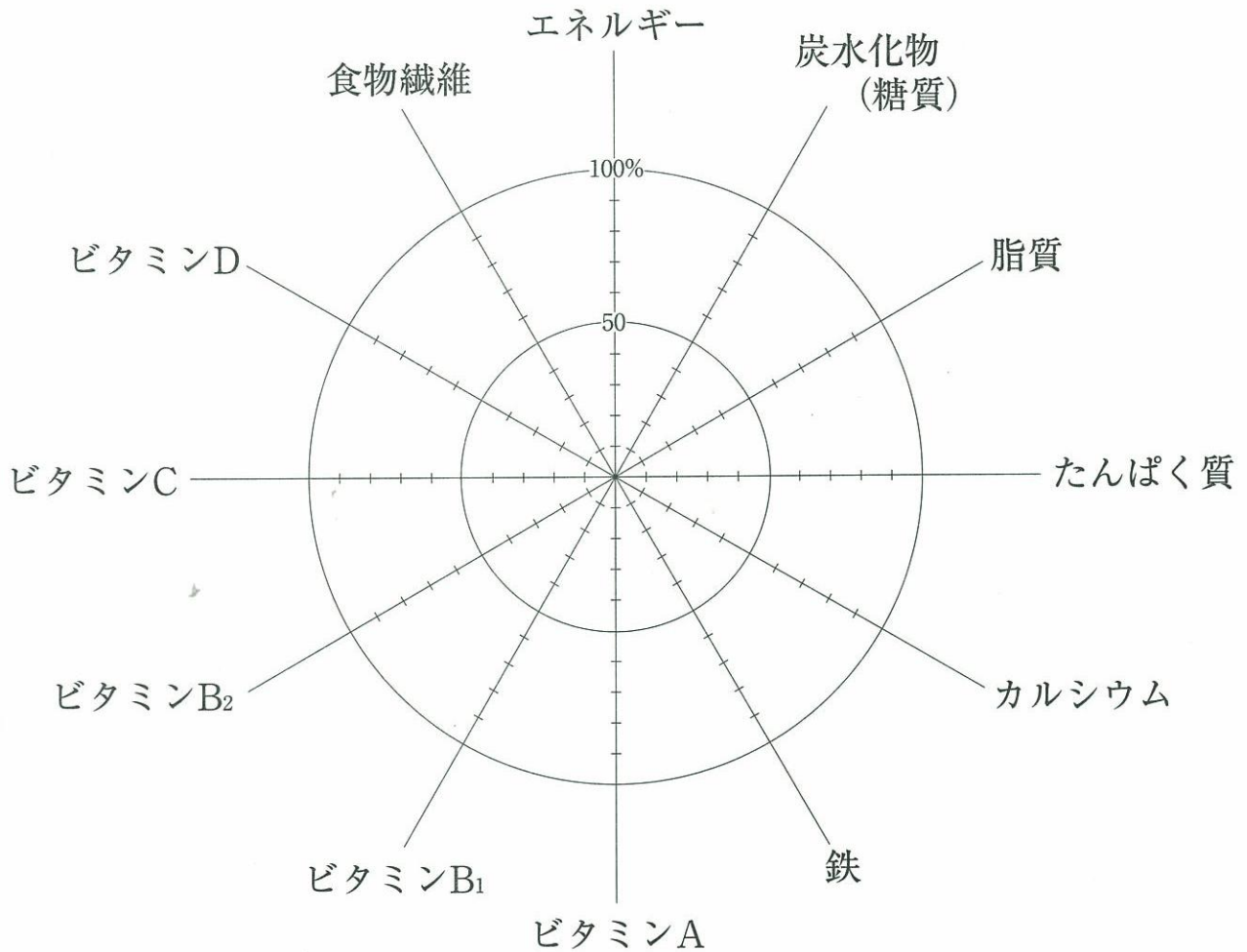
7 あなたの食生活は栄養所要量を満たしていますか

バランスシート ・ あなたが摂取した栄養素量を100%に直して表に記入してみよう。

〔表5〕 栄養所要量と充足率表 (100%)

〈例〉 たんぱく質 (男子80g)

$$\frac{\text{摂取量}}{80} \times 100 = (\quad) \%$$



〔一目でわかる6群と4群を合成した食品群別摂取量のめやすと概量 (1人1日分) の図表〕

実用新案登録第3092410号

学校法人・関西学園 関西高等学校・岡山中学校・岡山高等学校
講師 濃野房子 (管理栄養士)