

栄養成分表示の見方 (ワークシート)

食品のうらにある栄養成分表示を見て炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質の量を表に書き写し、空らんをぬりつぶしてみましょう。また、質問①～③に答えましょう。

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

エネルギー	kcal	0	10	20	30	40	50	60(g)
食品名	炭水化物(糖質)	g						
	たんぱく質	g						
	脂質	g						

質問① スポーツ前に食べるとよい食品はどれ？なぜそう思った？

質問② スポーツ後に食べるとよい食品はどれ？なぜ？

質問③ ふだん食べすぎない方がよい食品は？なぜ？

気づいたこと・感想