

食品から得られるエネルギー (⇒教科書 p.58)

ある食品の栄養成分表示の例を下に示す。この食品 1 包装に含まれるエネルギー（熱量）を計算せよ。なお，各栄養素 1g 当りに含まれるエネルギーは，炭水化物 4kcal，タンパク質 4kcal，脂質 9kcal とする。

1 包装当たり 熱量 kcal タンパク質 4.5g
脂質 1.5g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 2.0g
名称：おにぎり

① この食品（おにぎり）に含まれるエネルギーを，栄養素ごとに計算しましょう。

	1g 当りに生み出す エネルギー		おにぎり 1 包装当たり に含まれる量		おにぎり 1 包装当たり に含まれるエネルギー
炭水化物	kcal	×	g	=	kcal
タンパク質	kcal	×	g	=	kcal
脂 質	kcal	×	g	=	kcal

② ①の結果から，おにぎり 1 包装当たりに含まれる全エネルギーを計算しましょう。

炭水化物		タンパク質		脂 質		おにぎり
kcal	+	kcal	+	kcal	=	kcal

③ ほかの食品についても調べてみましょう。