

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を計算せよ。なお、各栄養素が 1g 当たりに生み出すエネルギーは、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 当たりに生み出す 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。