

「活用」ワークシート

食品から得られるエネルギー (⇒教科書 p.54)

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あ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として計算せよ。

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あたりに生み出す 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包装あ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。