

毎月19日は食育の日！

あなたの食事バランス 見てみませんか？



**令和7年
10月24日(金)**

**時間:10時30分～15時ごろ
場所:緑区役所1階
イベントスペース**

①



食品サンプルを選んでバランスチェック

②

お口の
健康チェックも！／



緑区役所福祉保健課健康づくり係
TEL : 045-930-2357 FAX : 045-930-2355



サ ッ と 食育 S A T システムってなに？

普段よく食べている食事の組み合わせや、「これって食べすぎ？」「栄養偏ってる？」というあなたの気になる食事など、いろいろな食品サンプルから選んでセンサーボックスに乗せるだけで「食事の栄養素バランス」をチェック！わかりやすく学習できる便利なシステムです。

**選んで楽しく！カンタン！食事チェック！
みんなの健康な食卓をシミュレーションしてみよう！！**

みんなに
オススメ！

1. オレってメタボ？健診結果が心配なパパ
2. 歳のせいかしら？お肌が気になるママ
3. もっと大きくなりたい！食べざかりのボク
4. 運動部でガンガン頑張っているキミ
5. 綺麗にダイエットしたいアナタ
6. いつまでも元気で！おじいちゃん、おばあちゃん

食品サンプルで体験！ みんなでやってみよう！ あなたの食事バランスは大丈夫！？

1

チェックしたい
1回の食事を、
食品サンプルで
選んでね！

2

トレーごと
センサーボックスへ
乗せてね！

3

身長・年代・
性別・活動レベル・
食事区分を
教えてね！

4

入力すると
瞬時に結果が
できます。

結果はどうか？
量が多いほど
バランスがいいよ！

5

結果を印刷
します。少し
待ってね！

6

選んだ
食品サンプルは、
スタッフに渡してね！
私たちが元に
戻します。

7

赤いグラフの
栄養素をチェック！
用紙は持って帰って
普段の食事の参考にしな！

8

結果や食生活に
ついて気になったら、
ぜひ管理栄養士の
先生に相談して
みてね！



選んだ食事のバランスが星の数で表されます！

〇〇さんの食事

男性	年齢 30歳~49歳	身長 164 cm
身体活動レベル II		
1日の望ましいエネルギー量 2,200 ~ 2,783 kcal		

No	料理名・食材	重量[g]	エネルギー[kcal]
1	おかずもりもり弁当(主食・主菜)	596.2	1,127
2	みかん	100	46
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12	朝食べた食事をフードモデルで選択		
13			
14			
15			
16			
選んだ食事の合計		1,173 kcal	
1回の食事の目安・夕食(1日の35%)		927 kcal	

あなたの選んだ食事には
野菜類 10g 総エネルギー量(カロリー) 0g が使われています

Memo

適度な運動も大切です。

2007年06月18日
No. 1

(あなたの選んだ食事)

名 人 度

組み合わせをよく考えてみよう(>_<) 食べる量も考えてね。

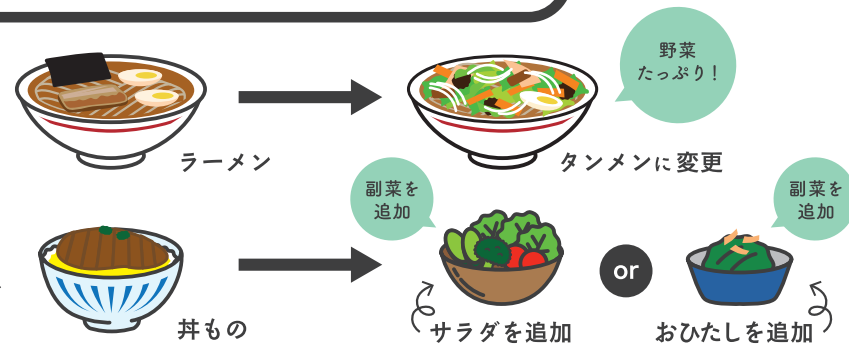
① エネルギー	1173 kcal	770 974	判定
② たんぱく質	43 g	17.5 25.7	判定
③ 総脂質	36 g	18.5 20.5	判定
④ 炭水化物	168 g	155.9 162.4	判定
⑤ 食物繊維	6 g	7 12	判定
⑥ ビタミンC	60 mg	30	判定
⑦ カルシウム	146 mg	210 263	判定
⑧ 食塩	5 g	0.5 3.5	判定

食育SATシステム~10タグフードモデルを使った食育媒体
★繰り返し使うことで直感的な食事選択能力が身につきます★
いわさきグループ
www.foodmodel.com 0120-198-953

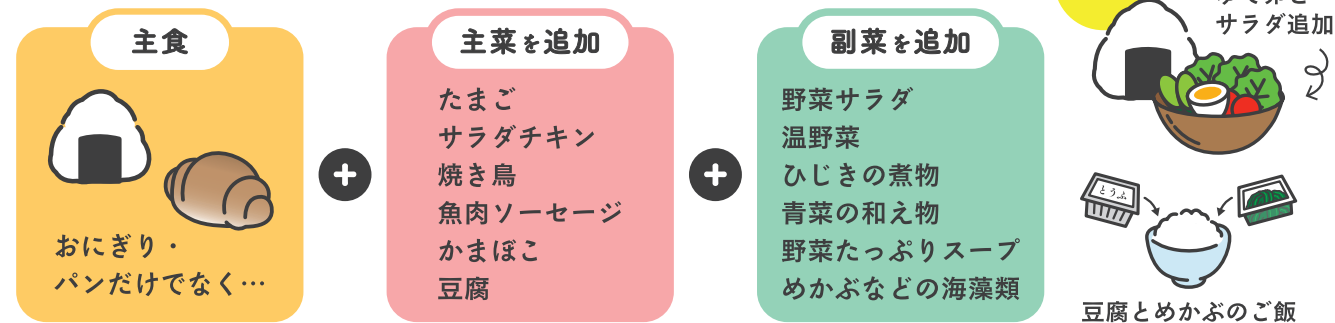
食事シーン別 食べ方ポイント

🍴 外食の場合

定食や具沢山な料理を選びましょう。
麺類や丼ものなど食べたいときは、**副菜**を追加します。



🏪 コンビニ・スーパーを利用する場合



🏠 家庭で調理する場合

不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ

✓ 野菜をとるコツ① ✓

便利な野菜を
ストック

トマト・きゅうり・カット野菜・
冷凍野菜・乾燥野菜 など

✓ 野菜をとるコツ② ✓

主菜や汁物に
追加

便利な野菜を普段の料理に
追加して食べる

✓ 野菜をとるコツ③ ✓

加熱して
かさを減らす

葉物野菜を電子レンジや茹でる・
炒めるなどでたっぷり食べる

表紙の『温玉ツナ丼』レシピ



材料

カット野菜 ……1/2 袋
ごはん ……1人前
ツナ缶 ……小1缶
温泉卵 ……1個

作り方

- ① カット野菜を耐熱の皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、水気をきる。
- ② 器にごはんを入れ、①とツナ、温泉卵をのせ、ごまをふりかけ、しょうゆをかける。

農林水産省

「ちょうどよいバランスの食生活」

ちょうどよいバランスの食生活

検索



横浜市役所の公式キッチン

【クックパッド】

横浜市役所 クックパッド

検索



横浜市健康福祉局健康推進課

TEL : 045 - 671-2454 / FAX : 045-663-4469



わたしをつくる 元気ごはん



「元気ごはん」って
なに？

「こころ」も「からだ」も
元気に過ごすために必要な
「バランス」と「量」が
そろった食事のことです。



温玉ツナ丼

わたしのごはんは 元気ごはん？

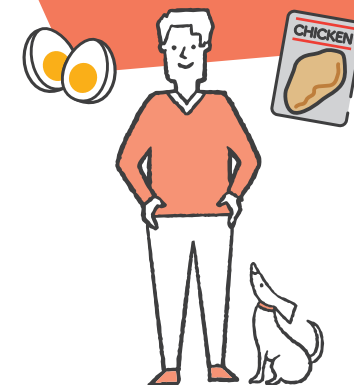
Type 1

朝ごはんは
毎日食べています。
だいたい菓子パンと
コーヒーです。



Type 2

体を鍛えています！
たんぱく質を多めにとって、
炭水化物は抜いています！



Type 3

太りたくないので、
1日2食にしています！



元気ごはんにするには？
中面をチェック

元気ごはんの基本はこれ！

主食・主菜・副菜がそろった食事

体を動かす力になる

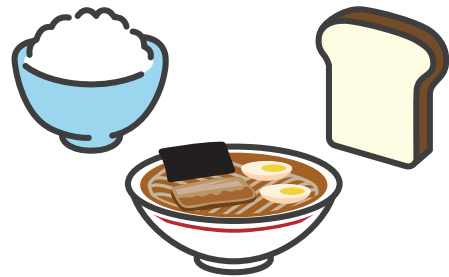
主食

目安量(1食あたり)

主に炭水化物がとれます



茶碗1杯



ごはん・パン・麺類
など

体をつくる

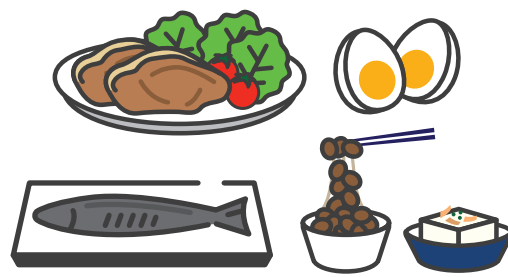
主菜

目安量(1食あたり)

主にたんぱく質がとれます



手のひら
1つ分



肉・魚・卵・大豆製品
など

体の調子を整える

副菜

目安量(1食あたり)

主にビタミン・ミネラル・
食物繊維がとれます



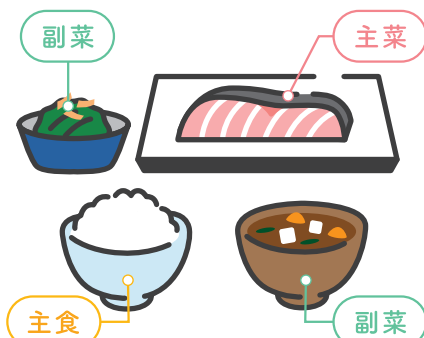
こぶし
1~2つ分



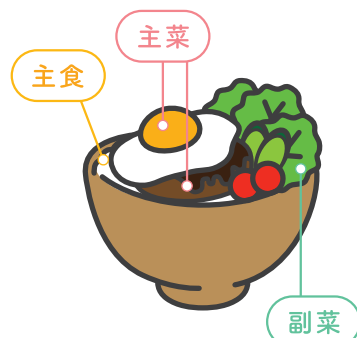
野菜・芋・きのこ・海藻
など

全部そろえば元気ごはん

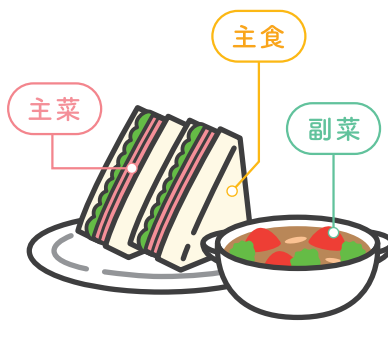
1日1回は
乳製品と果物
も忘れずに



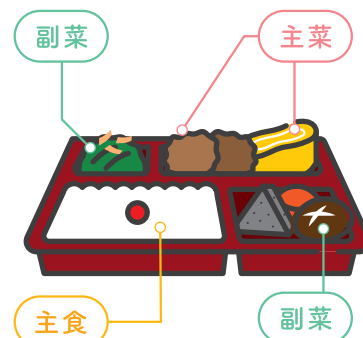
定食スタイル
ごはん+焼き魚+おひたし+
野菜たっぷり汁物



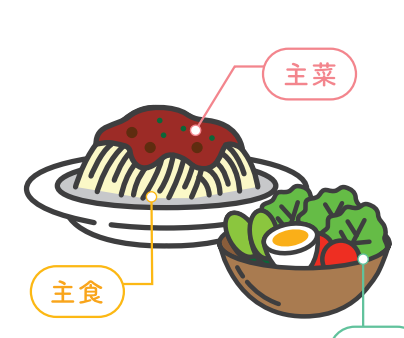
ごはん+ハンバーグ+
目玉焼き+たっぷり野菜



サンドウィッチ+
野菜スープ



いろいろなおかずの
弁当



パスタ+ミートソース+
サラダ

元気ごはんは/
お皿が分かれていなくても大丈夫

POINT

主食・主菜・副菜の内容がそろっていること！

タイプ別アドバイス /
元気ごはん
するには？

Type 1

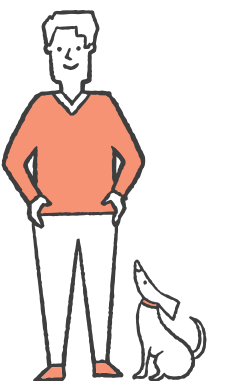
朝ごはんを食べる習慣は
素晴らしいですね。
菓子パンは砂糖や油が
多いため、主食ではなく、
お菓子の仲間と考え
られています。

食パンなどの甘くないパンに
主菜・副菜のおかずを
付けられるとより良い
ですね。



Type 2

エネルギー源となる
炭水化物が不足すると、
食べたたんぱく質が
エネルギー源として
使われてしまいます。
筋肉を減らさない
ためにも適量の
炭水化物をとることが
大切です。



Type 3

空腹時間が長くなると
体に脂肪が蓄積されやすく、
血糖値の急上昇の原因にも
なります。
また、1日2食では、
1日に必要なエネルギーや
栄養素を補うことが
難しいので、3食とれると
よいですね。





朝ごはんを食べよう!!



元気のもとは朝ごはんから

すっきりお目覚め

エネルギー補給により脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が高まります。

勉強も運動も効率アップ

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

排便習慣で腸もすっきり

胃腸が刺激を受けて、動きやすくなり、排便のリズムが整います。

太りにくいからだに

朝ごはん習慣を身につけることで生活リズムが整い、肥満予防につながります。

バランスのよい食事を目指そう!

朝ごはんはもちろん、バランスのよい食事の基本は主食、主菜、副菜をそろえることからです。さらに1日の中で牛乳・乳製品や果物を取り入れましょう。

< バランスのよい食事例 >

からだをつくる

主菜



副菜



からだの調子をととのえる

主食



汁物



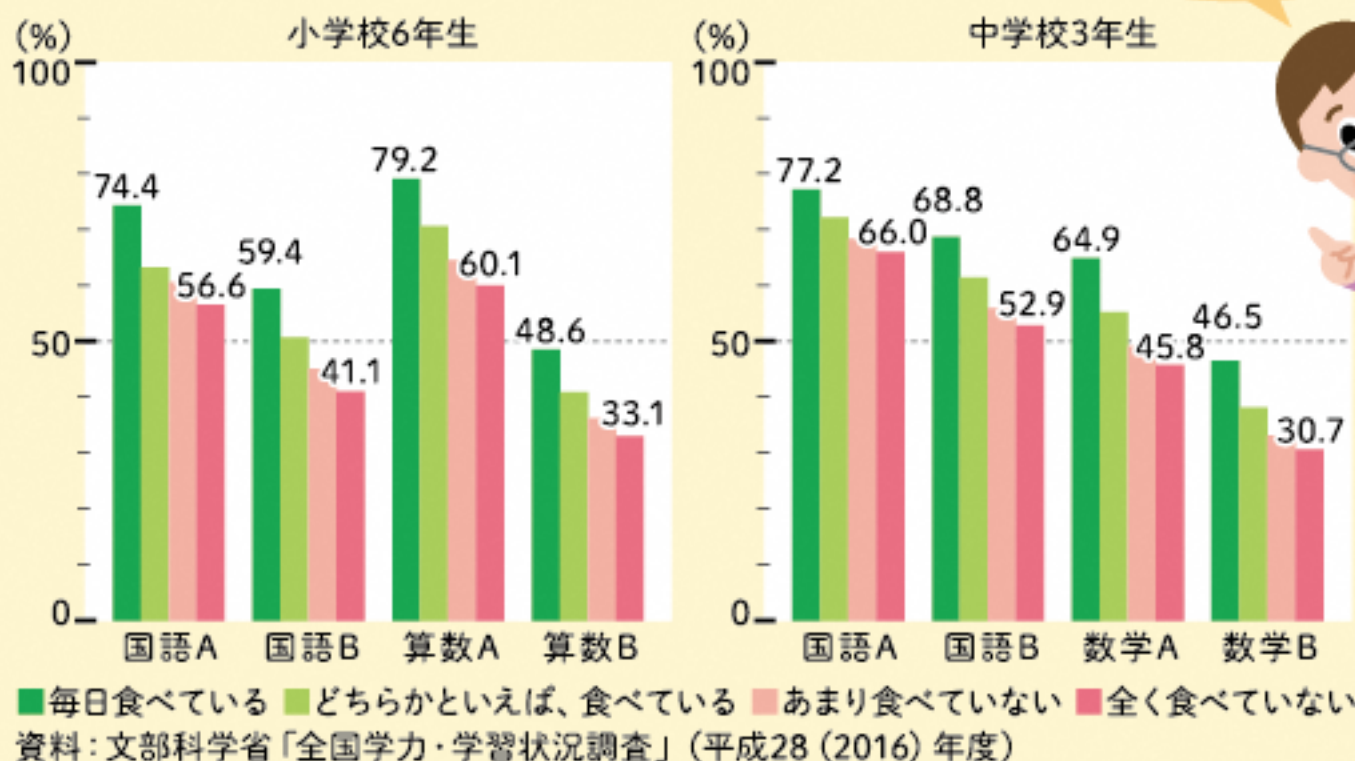
くだもの・牛乳



エネルギーのもとになる

朝食の摂取と学力との関係

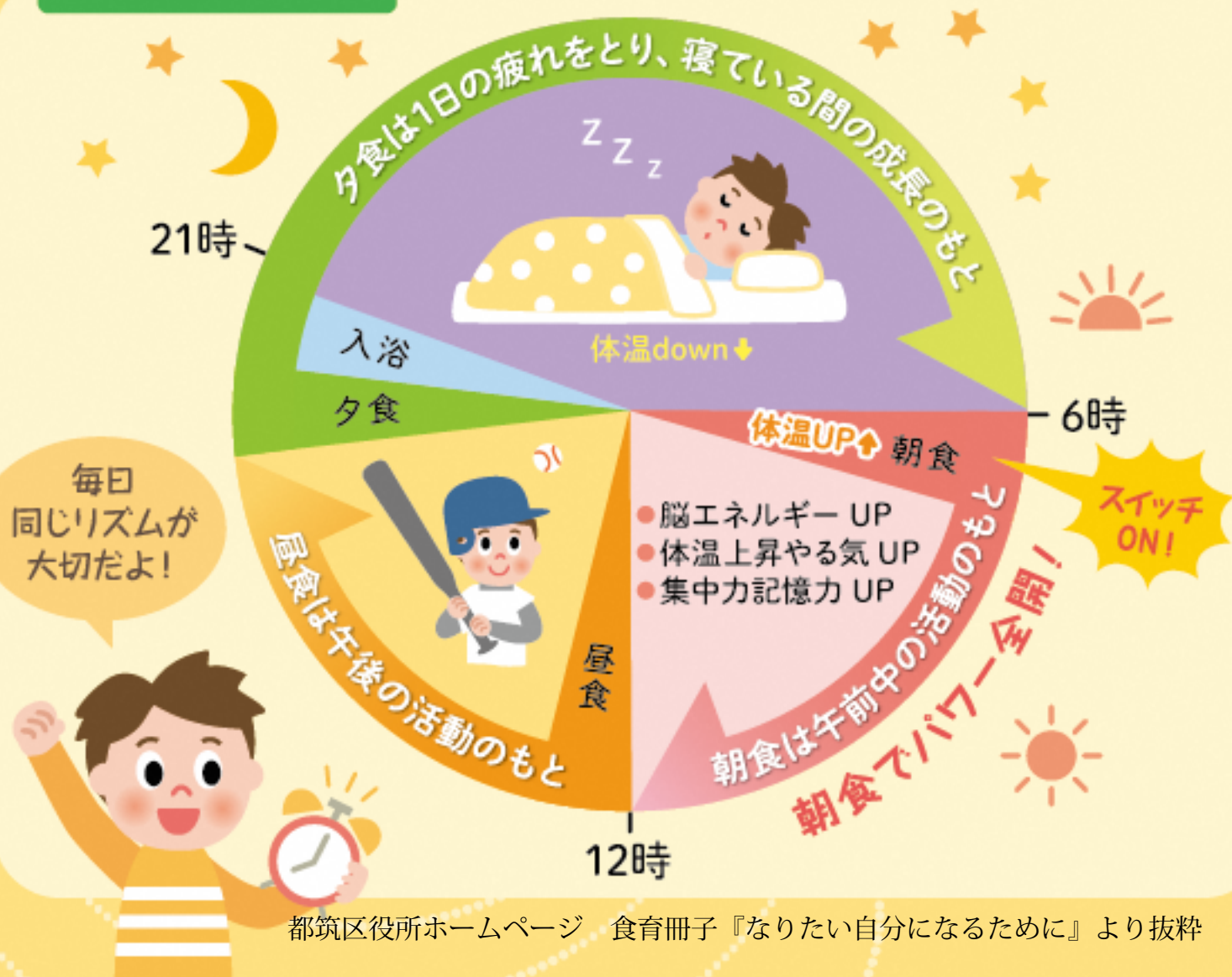
【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



朝食を毎日食べている児童、生徒の方が、平均正答率が高い！



生活リズムが大切



STEP UP!

朝ごはんレシピ

みなさんはどのような
朝ごはんを食べていますか?



STEP 1

とりあえず朝ごはん

主食(ご飯・パン・麺類)や飲み物
(牛乳・ジュース)または果物のみ



STEP 2

なんとか朝ごはん

主食・主菜がそろった食事

STEP 3

かなりの朝ごはん

主食・主菜・副菜がそろった食事

STEP 4

ばっちり朝ごはん

主食・主菜・副菜・具だくさんの
汁物がそろった食事

簡単に
STEP UP!



前日からの味噌汁準備! お茶のポットで出汁作り!

ポットに出汁パックを入れて、一晩冷蔵庫で寝かす。
おいしい出汁の出来上がり!

目指そう! ばっちり朝ごはん!

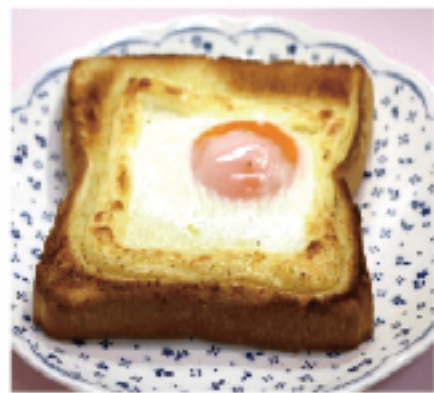
アレンジたくさんキャベツサラダ

STEP UP!

STEP2にプラスしてSTEP3に!

1品加えてステップアップ! 目玉トースト

STEP2 レシピ



調理時間 6分
エネルギー 379kcal
食塩相当量 1.5g

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り) 1枚
卵 1個
マヨネーズ 適量

とろけるチーズやコーン、
野菜を加えてさらに
ステップアップ!

【作り方】

- ①食パンの耳の内側に沿ってマヨネーズをぐるっと1周しぼります。
- ②①で作ったマヨネーズの枠の内側に卵を割り入れ、トースターでお好みの焼き加減に焼いて出来上がり!

※ベーコンやチーズも一緒に乗せて焼いたり、大人はマスタードを塗っても。マヨネーズのおかげで卵がパンからはみ出しません。



調理時間 5分
(1人当たり)
エネルギー 11kcal
食塩相当量 0.4g

【材料(4人分)】

キャベツ 1/4個
酢 大さじ2杯
砂糖 小さじ1杯
塩 ひとつまみ
黒こしょう 少々

にんじんやコーン、
小松菜などを使って
彩りピクルスに变身!
市販の甘酢を使うと
更に時短になります

【作り方】

- ①キャベツを洗い、千切りにします。
- ②キャベツをかためにゆで、冷まします。
- ③キャベツに塩を振り、水気をしぼります。
- ④分量の酢と砂糖、塩で甘酢を作り、よく冷やします。
- ⑤キャベツに甘酢を加え調味し、最後にこしょうを入れ、あえます。

スチームケースで簡単! オムレツ

STEP UP!

STEP1(主食)にプラスしてSTEP3に!



【材料(1人分)】

卵 1個
塩・こしょう 適量
バター 適量
冷凍ほうれん草やトマト 適量

【作り方】

- ①ケースに卵を割り入れ溶きほぐし、バター・塩・こしょうを入れます。
- ②お好みの冷凍野菜やトマトを入れ、蓋をしてレンジで1分~1分半加熱します。

プラス



朝食に限らず、
乳製品や果物は、
1日に1回はとりましょう。

