

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!!

こんな人に  
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!?





選んだ食事のバランスが星の数で表されます！

**○○さんの食事**

(あなたの選んだ食事)

2007年06月18日  
No. 1

男性 年齢 30歳~49歳 身長 164 cm	身街活動レベル 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	おかずモリモリ弁当(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・ターゲット(1日の35%)		927 kcal	

あなたの選んだ食事には  
野菜類 10 g 総カロリー量 0 g  
が使われています

Memo  
適度な運動も大切です。

**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。

選択した食事

① エネルギー	1173 kcal	1173 kcal
② たんぱく質	43 g	17.5 g
③ 総脂質	36 g	16.5 g
④ 炭水化物	168 g	162.4 g
⑤ 食物繊維	6 g	7 g
⑥ ビタミンC	60 mg	30 mg
⑦ カルシウム	146 mg	132 mg
⑧ 食塩	5 g	0.5 g

の範囲をめざしましょう

食育SATシステム～IC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

食育SATシステム 組み合わせ名人 Ver.1.2.4 Copyright 2006 (C) Iwasaki Co., Ltd.

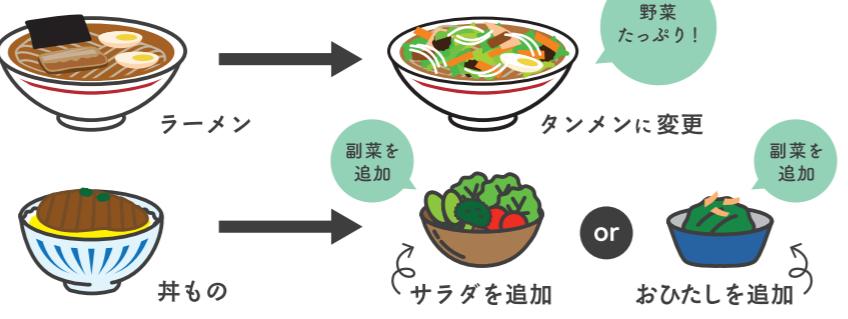
## 食事シーン別 食べ方ポイント



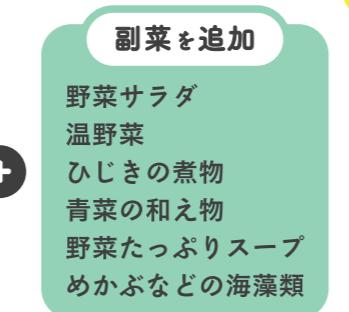
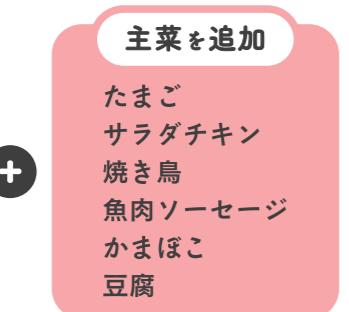
### 外食の場合

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。

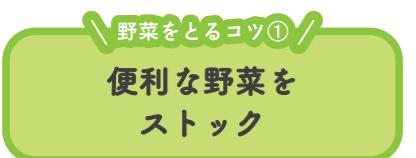


### コンビニ・スーパーを利用する場合

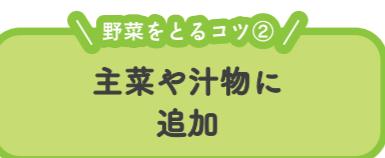


### 家庭で調理する場合

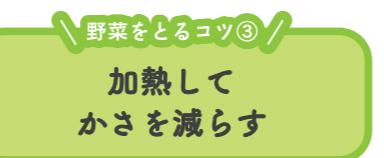
不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ



トマト・きゅうり・カット野菜・  
冷凍野菜・乾燥野菜 など



便利な野菜を普段の料理に  
追加して食べる



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

- 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。
- 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」



横浜市役所の公式キッチン  
【クックパッド】

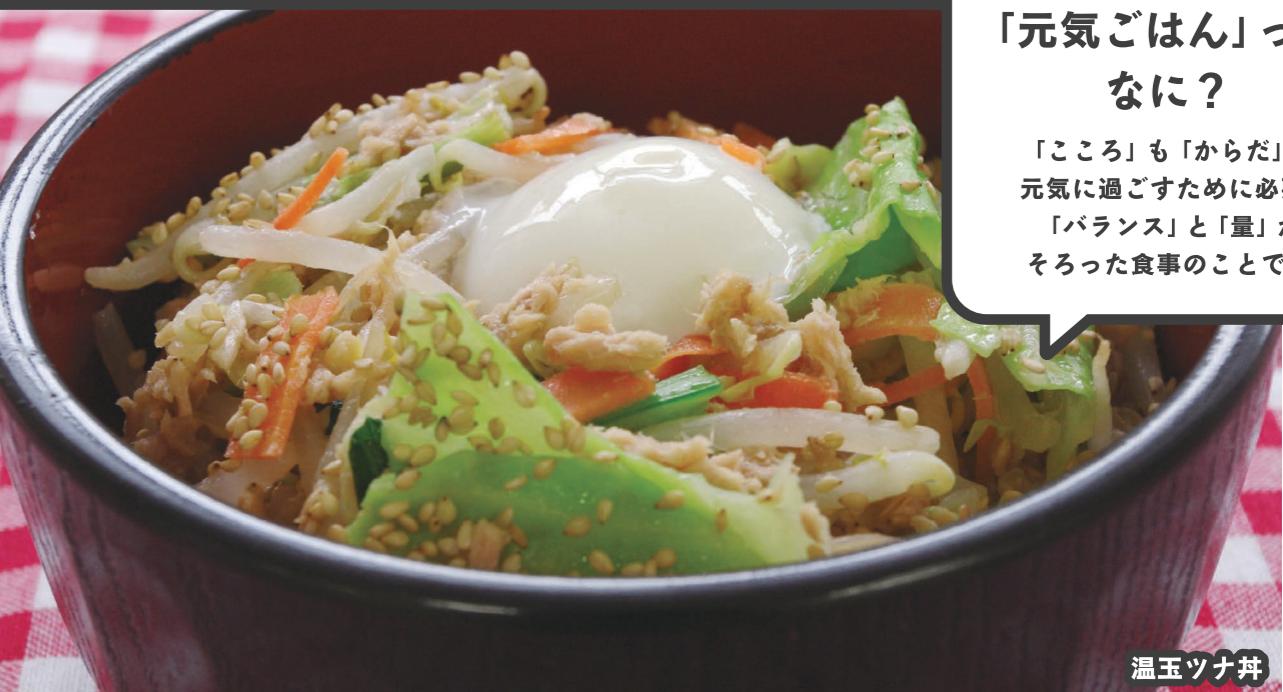


# わたしをつくる 元気ごはん



「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。



## わたしのごはんは 元気ごはん？

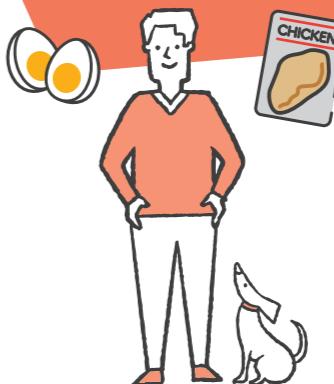
### Type 1

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。



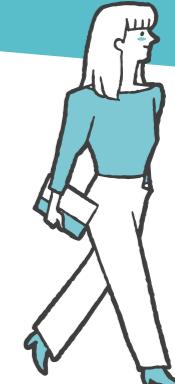
### Type 2

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、  
1日2食にしています！



元気ごはんの基本はこれ！

# 主食・主菜・副菜 がそろった食事

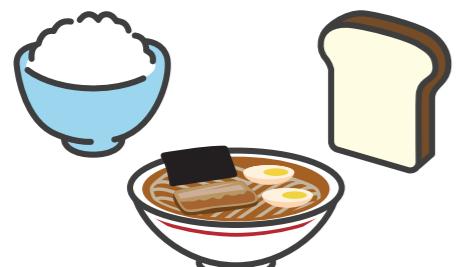
体を動かす力になる

## 主食

主に炭水化物がとれます



茶碗1杯



ごはん・パン・麺類など

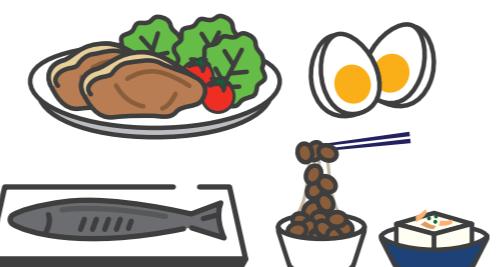
体をつくる

## 主菜

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

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

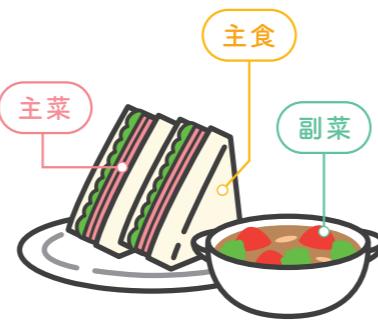
1日1回は  
乳製品と果物  
も忘れないに



ご飯+焼き魚+おひたし+  
野菜たっぷり汁物



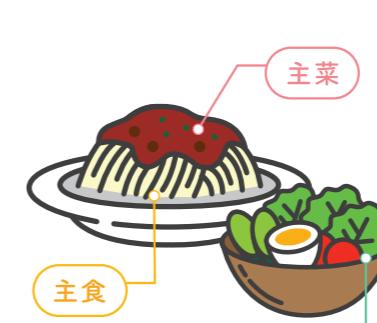
ごはん+ハンバーグ+  
目玉焼き+たっぷり野菜



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 /  
元気ごはんに  
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。

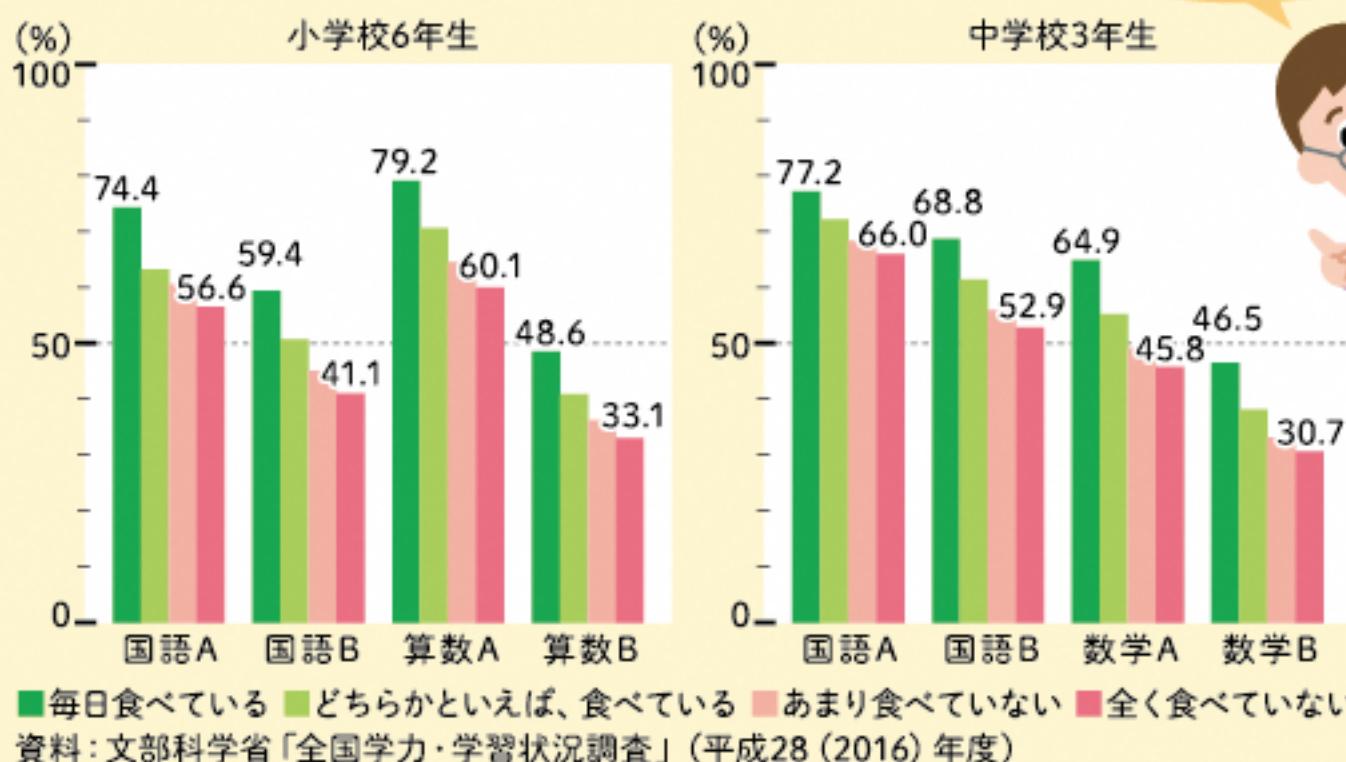
### < バランスのよい食事例 >



## 朝食の摂取と学力との関係

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!

【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



■毎日食べている ■どちらかといえば、食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない  
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成28（2016）年度）

## 生活リズムが大切



STEP UP!

# 朝ごはんレシピ

みなさんはどういう  
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

## 1品加えてステップアップ! 目玉トースト



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!

### STEP2 レシピ

#### 【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つても。マヨネーズのおかげで卵がパンからはみ出しません。

## スチームケースで簡単! オムレツ



### 【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。

STEP UP!

STEP1(主食)にプラスしてSTEP3に!

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。



**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

**STEP 3** かなりの朝ごはん  
主食・主菜・副菜がそろった食事

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♪

目標そろ! 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!



### 【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  
彩りピクルスに変身!  
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。