

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？

素敵なプレゼント♡  
もらえます！

令和8年  
5月22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？」「栄養備ってる？」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！

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！

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 (緑のマーク) 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。

選り出した食事	緑の範囲をぬきましょう	判定
① エネルギー 1173 kcal	770 974	😊
② たんぱく質 43g	17.5 35.7	😊
③ 総脂質 36g	18.5 20.5	😊
④ 炭水化物 168g	165.0 162.4	😊
⑤ 食物繊維 6g	7 17	😊
⑥ ビタミンC 60mg	30	😊
⑦ カルシウム 146mg	210 283	😞
⑧ 食塩 5g	0.5 3.5	😞

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

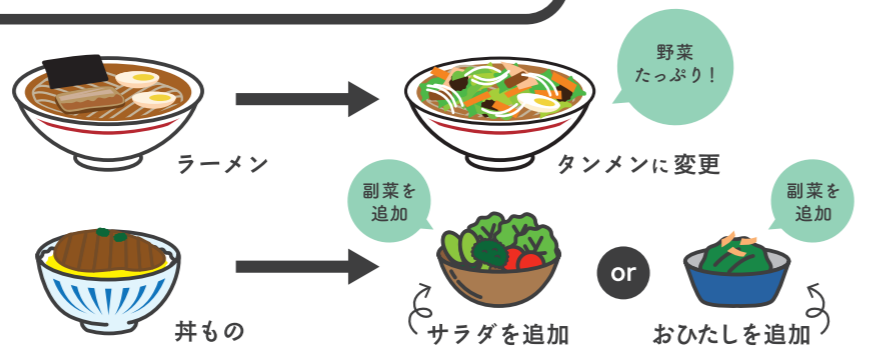
食育SATシステム 組み合わせ名人 Ver. 3.4 Copyright 2006 (C) IMASSKI CO., LTD

1/1

# 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

<b>主食</b> おにぎり・パンだけでなく…	<b>主菜を追加</b> たまご サラダチキン 焼き鳥 魚肉ソーセージ かまぼこ 豆腐	<b>副菜を追加</b> 野菜サラダ 温野菜 ひじきの煮物 青菜の和え物 野菜たっぷりスープ めかぶなどの海藻類
----------------------------	---	--

こんなイメージ  
ゆで卵とサラダ追加  
豆腐とめかぶのご飯

## 🏠 家庭で調理する場合

不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ

<b>野菜をとるコツ①</b> <b>便利な野菜をストック</b> トマト・きゅうり・カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜 など	<b>野菜をとるコツ②</b> <b>主菜や汁物に追加</b> 便利な野菜を普段の料理に追加して食べる	<b>野菜をとるコツ③</b> <b>加熱してかさを減らす</b> 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

	<b>材料</b> 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	<b>作り方</b> 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 「ちょうどいいバランスの食生活」 ちょうどいいバランスの食生活 <input type="text"/> <input type="button" value="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 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	
--	--	---	--

# 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?

<b>Type 1</b> 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。 	<b>Type 2</b> 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! 	<b>Type 3</b> 太りたくないの、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

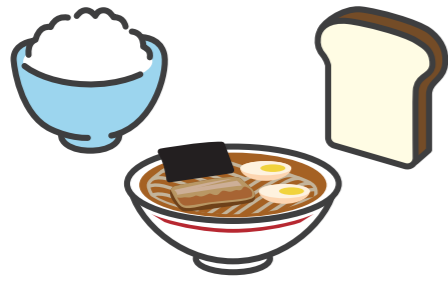
## 主食

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

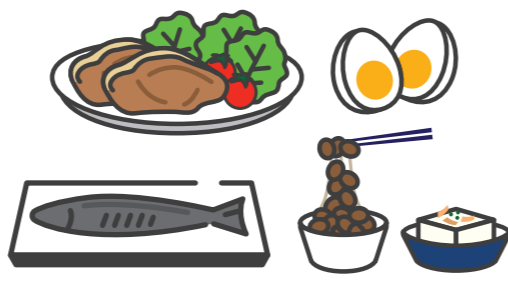
## 主菜

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



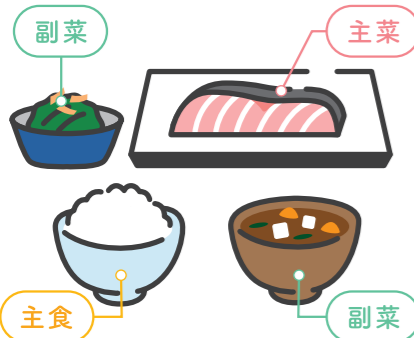
野菜・芋・きのこ・海藻  
など

+

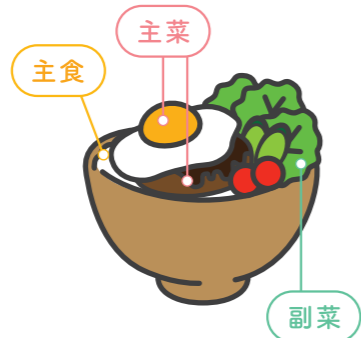
+

全部そろえば元気ごはん

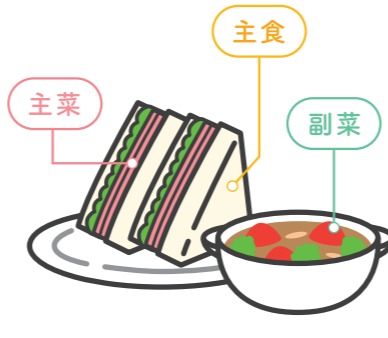
1日1回は  
乳製品と果物  
も忘れずに



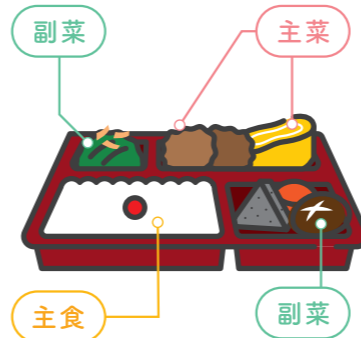
定食スタイル  
ご飯+焼き魚+おひたし+  
野菜たっぷり汁物



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？

Type1

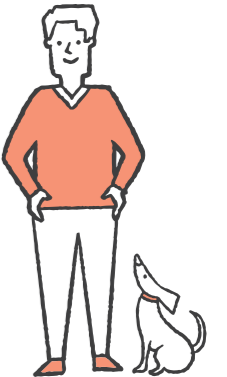
朝ごはんを食べる習慣は素晴らしいですね。菓子パンは砂糖や油が多いため、主食ではなく、お菓子の仲間と考えられています。

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。



Type2

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。



Type3

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。

