

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
10月23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。

選択した食事	栄養素	量	範囲	判定
① エネルギー	1173 kcal	770 ~ 974	判定	6
② たんぱく質	43 g	17.5 ~ 35.7	判定	6
③ 総脂質	36 g	18.5 ~ 20.5	判定	6
④ 炭水化物	168 g	155.0 ~ 162.4	判定	6
⑤ 食物繊維	6 g	7 ~ 12	判定	6
⑥ ビタミンC	60 mg	30	判定	6
⑦ カルシウム	146 mg	270 ~ 283	判定	6
⑧ 食塩	5 g	0.5 ~ 3.5	判定	6

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

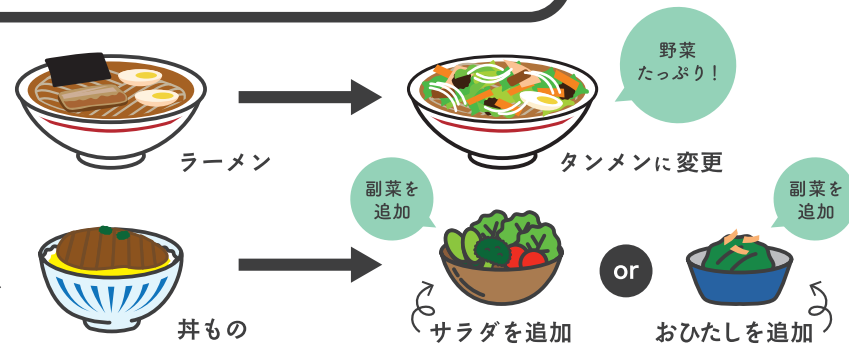
食育SATシステム 組み合わせ名人 Ver1.3.4 Copyright 2006 (C) NANSAT CO., LTD

1 / 1

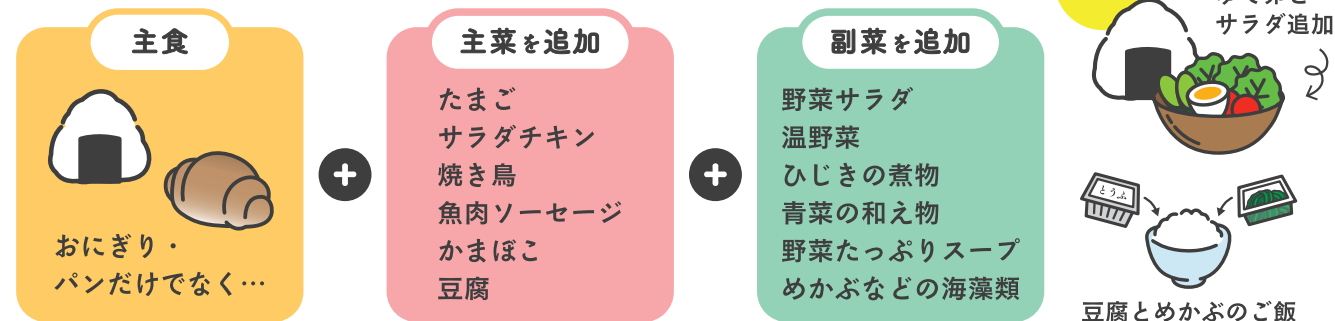
食事シーン別 食べ方ポイント

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



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？

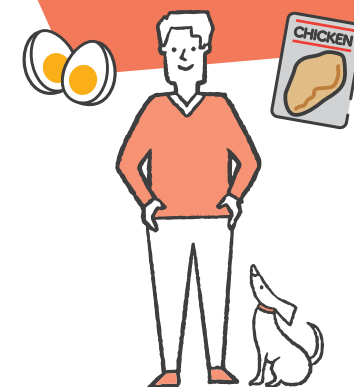
Type 1

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
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

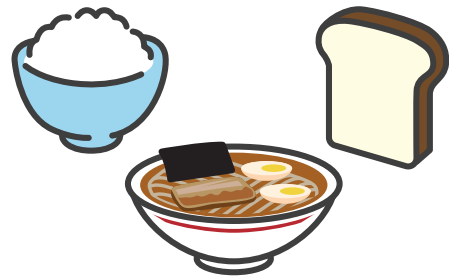
主食

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

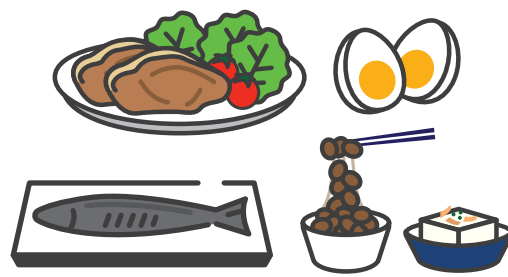
主菜

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



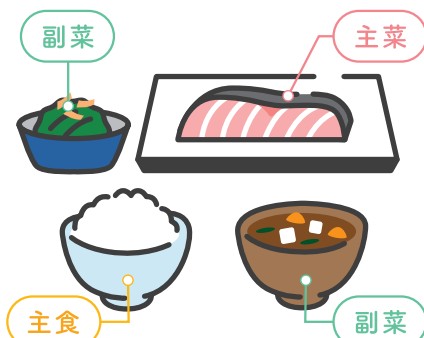
こぶし
1~2つ分



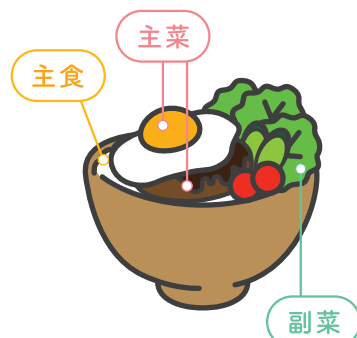
野菜・芋・きのこ・海藻
など

全部そろえば元気ごはん

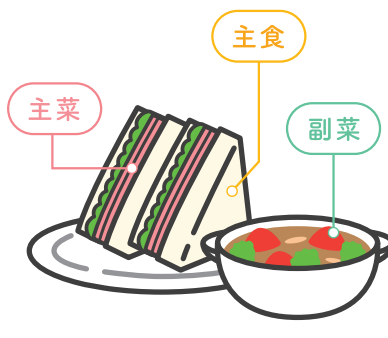
1日1回は
乳製品と果物
も忘れずに



定食スタイル
ごはん+焼き魚+おひたし+
野菜たっぷり汁物



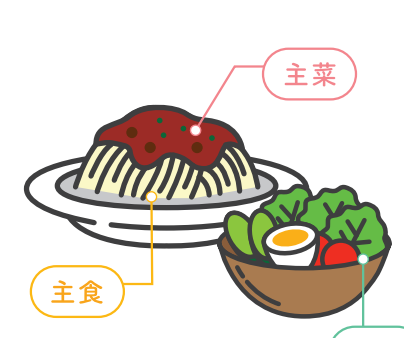
ごはん+ハンバーグ+
目玉焼き+たっぷり野菜



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

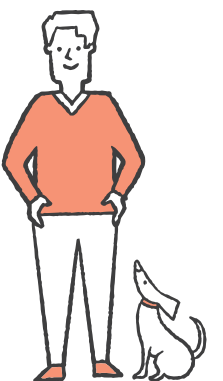
朝ごはんを食べる習慣は
素晴らしいですね。
菓子パンは砂糖や油が
多いため、主食ではなく、
お菓子の仲間と考え
られています。

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。

