

## 菓子・嗜好飲料類の量や食事のバランスに関する教材

No.食-1	教材名：アルコールのエネルギー量，アルコール量フードモデル
仕 様：実物大フードモデル（一部割れ物あり），A4 サイズ説明資料（ラミネート加工済）	
<p>お酒のフードモデル9種類と，生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての説明資料の教材です。</p> <p>各フードモデルには，お酒の種類，量，栄養成分，アルコール量が記載されています。</p> <p>実物大のモデルなので，普段自分の飲んでいる量と比較しやすく，お酒を飲む習慣の多い施設などでの活用に適しています。割れ物なので，取扱には十分お気を付けください。＊長机1つ程度の展示スペースが必要です</p> <p>①ビール（中ジョッキ）②ビール（コップ）③発泡酒（缶）④赤ワイン（グラス）⑤梅酒⑥焼酎⑦ウィスキー⑧レモンチューハイ⑨日本酒</p>	
教材の写真	
  	
No.食-2	教材名：菓子・嗜好飲料類のエネルギー
仕 様：菓子類の現物（包装）フードモデル，嗜好飲料の現物（包装）フードモデル及びスティックシュガー	
教材の特徴	
<p>菓子や嗜好飲料類のエネルギー量を啓発する教材です。菓子類6種類，飲料4種類のセットとなっています。</p> <p>菓子類は，1包装あたりのエネルギー量と，そのエネルギーを消費するために必要な運動時間が記載された説明カードが1品ごとに付属しています。嗜好飲料類は，1本あたりのエネルギー及び砂糖の目安量（炭水化物の量）と消費に必要な運動時間が記載されたカードに加え，含まれる砂糖量の目安と同量のスティックシュガーが付属しています。多くの方が集まる場面での展示媒体として最適です。</p> <p>＊長机1つ程度の展示スペースが必要です</p> <p>①ポテトチップス②スナック菓子③クリームサンドビスケット④グミキャンディ⑤大きなクッキー⑥チョコレート菓子⑦缶コーヒー⑧スポーツドリンク⑨コーラ⑩エナジードリンク</p>	
教材の写真	
  	

No.食-3

教材名：実物大・そのまんま菓子・飲み物カード

仕様：菓子・飲み物の実物大のカード（カラー）

### 教材の特徴

菓子類 32種類，ソフトドリンク 3種類，アルコール 9種類の実物大のカードと，取り皿 1つ（写真）がセットになっています。

カード裏面には分量とエネルギー量，アルコール類はアルコール量も記載されています。

市販のお菓子やアルコール類などの摂取状況をチェック確認したり，組み合わせを考えたりと実際に手にとって使える教材です。

### 菓子

- ①大福もち②まんじゅう③練りようかん④どら焼き⑤カステラ⑥かりんとう⑦せんべい⑧あんみつ⑨ところてん⑩アイスクリーム（バニラ）⑪カスタードプディング⑫オレンジゼリー⑬シュークリーム⑭ショートケーキ⑮チーズケーキ⑯アップルパイ⑰ワッフル（カスタードクリーム入り）⑱バターケーキ⑲クッキー⑳チョコレート菓子㉑ミルクチョコレート㉒キャラメル㉓あめ㉔ポテトチップス㉕ミックスあられ㉖ミックスナッツ㉗あんパン㉘クリームパン㉙チョココロネ㉚メロンパン㉛デニッシュペストリー㉜イーストドーナツ

### 飲み物

- ⑬缶コーヒー⑭コーラ⑮スポーツドリンク⑯缶ビール⑰瓶ビール⑱日本酒⑲缶チューハイ⑳焼酎（お湯割り）㉑梅酒（ロック）㉒赤ワイン㉓白ワイン㉔ウイスキー（ロック・シングル）

- ④5取り皿

### 教材の写真



No.食-4

教材名：そのまんま料理カード～外食・中食＋家庭の基本料理～

仕様：外食・中食・家庭食の実物大のカード（カラー）

## 教材の特徴

外食・中食・家庭食・飲み物の計84種類の実物大のカードと、トレイ1つ（写真）がセットになっています。カード裏面には主食・主菜・副菜の別と栄養分量，材料と似た種類のメニューが記載されています。主食・主菜・副菜の組み合わせや栄養量を確認したりと実際に手にとって使える教材です。

①にぎり寿司②回転寿司（マグロ）③天丼④牛丼⑤カツ丼⑥カレーライス⑦チャーハン⑧きつねうどん⑨ざるそば⑩ラーメン⑪冷やし中華⑫スパゲッティカルボナーラ⑬魚介のトマトソーススパゲッティ⑭チキンマカロニグラタン⑮ハンバーガー⑯ホットドッグ⑰ビーフステーキ⑱焼き肉⑲焼きギョーザ⑳チキンナゲット㉑生野菜サラダ㉒フライドポテト㉓焼き魚の和風セット㉔ハンバーグステーキの洋風セット㉕鳥唐揚げと野菜のお弁当㉖マーボー丼㉗五目ちらし寿司㉘手巻き寿司（納豆とマグロ）㉙手巻きおにぎり（紅鮭）㉚手巻きおにぎり（辛子明太子）㉛手巻きおにぎり（ツナマヨ）㉜赤飯㉝たこ焼き㉞サンドイッチ（ハムとレタス）㉟カップ麺㊱焼き鳥（塩）㊲鶏肉の唐揚げ㊳メンチカツ㊴肉団子㊵きのこの和風ハンバーグ㊶天ぷら（エビ）㊷牡蠣フライ㊸肉じゃが㊹里芋とイカの煮物㊺ひじきの煮物㊻切り干し大根の煮物㊼きんぴら㊽卵の花㊾ポテトサラダ㊿コーンサラダ 51 ごぼうサラダ 52 かぼちゃサラダ 53 中華スープ 54 刺身 55 魚の塩焼き（あじ） 56 魚の照り焼き（さけ） 57 魚の味噌煮（鯖） 58 牛肉とジャガイモの煮物 59 肉野菜炒め 60 鶏肉の照り焼き 61 プレーンオムレツ 62 目玉焼き 63 冷や奴 64 納豆 65 おひたし 66 酢の物 67 かぼちゃの煮物 68 野菜炒め 69 和風サラダ 70 洋風サラダ 71 ごはん（普通もり） 72 ライス 73 ごはん（丼もり） 74 トースト 75 味噌汁 76 コーンスープ 77 牛乳 78 チーズ 79 ヨーグルト 80 みかん 81 ビール 82 オレンジジュース 83 コーラ 84 コーヒー

## 教材の写真



No.食-5

教材名：あなたに見合った主食の量

仕様：ごはん模型（150g, 200g, 250g各1）, 食パン模型（1枚×5, 1/2枚×2）,  
自分に見合った主食の量説明カード4種類（A4サイズ）

## 教材の特徴

自分の性別・年齢・身体活動量に見合った主食の量が分かる説明カードと、3つの区分の主食（ごはん・食パン）の模型と説明カードがついたセットです。それぞれの性別・年齢・身体活動量を確認しながら、自分に見合った主食量が目で見て分かる教材です。

## ①自分に見合った主食の量（1食あたり）はどれくらい？ 説明シート

自分の身体活動量，性別，年齢にあった主食の量を確認できる説明シートです。3つのエネルギー区分（1400-2000kcal, 2000-2400kcal, 2400-3000kcal）別に主食の目安量が分かります。

## ②1日の摂取エネルギー目安 1400-2000kcal 説明シート

こんな方が対象です，1食あたりの主食量のめやすが記載されています。ごはん（150g）と食パン（1枚半）と一緒に掲示します。

## ③1日の摂取エネルギー目安 2000-2400kcal 説明シート

こんな方が対象です，1食あたりの主食量のめやすが記載されています。ごはん（200g）と食パン（2枚）と一緒に掲示します。

## ④1日の摂取エネルギー目安 2400-3000kcal 説明シート

こんな方が対象です，1食あたりの主食量のめやすが記載されています。ごはん（250g）と食パン（2.5枚）と一緒に掲示します。

## 教材の写真

あなたに見合った主食の量（1食あたり）はどれくらい？

**STEP 1** 自分の身体活動量を確認しよう（低い～高い）

身体活動量（活動量）

高い：立ち仕事や移動が多い仕事，または活発な運動習慣を持っている人

ふつう：座り仕事を中心だが，軽い運動や散歩などをする人

低い：1日のうち，座っていることがほとんどの人

**STEP 2** 自分の性別，年齢，身体活動量に合った主食の量を確認しよう

年齢	身体活動量	1日の摂取エネルギー目安	主食の目安量
6～9歳	すべて	1400～2000kcal	ごはん150g 又は 食パン1枚半
70歳以上	低い ふつう以上	2000～2400kcal	ごはん200g 又は 食パン2枚
10～11歳	すべて	2400～3000kcal	ごはん250g 又は 食パン2枚半
12～17歳 18～69歳	低い ふつう以上	2400～3000kcal	ごはん250g 又は 食パン2枚半

性別：男性（青） 女性（赤）

身体活動量 年齢

すべて 6～11歳  
70歳以上

低い 12～17歳  
18～69歳

ふつう以上

女性

食事バランスガイドを参考に作成

