

フードモデルとアプリで栄養指導をもっと楽しく！わかりやすく！！

スマホ
×
QR

スマート フード モデル Smart Food Model

いわさきグループのフードモデルはもっと！もっと！
栄養指導に活用出来る「次世代」のフードモデルに進化していきます！

成分シール+QRコード
各フードモデル並記！！

こちらのQRコードの読み込みは
フードモデル便利アプリを
ダウンロードしてお試しください

食パン 30g	74 kcal	13.39
たんぱく質	2.29	炭水化物
脂質	1.19	糖質
食物繊維	1.39	食塩
		0.49

Try Me!

スマホアプリで
いつでも最新の栄養価が
確認できます

商品の
対応状況は
こちらから



QRコード付商品はスマートフードモデル対応です

始めに
専用アプリ
(フードモデル
便利アプリ)を
無料
ダウンロード

フードモデルで簡単入力！
栄養価合計を
食材分量の
確認機能

栄養価合計&
食材分量確認機能



貼付済の
QRコードを
読み込むだけ！
もう電卓は
要りません！

目標値を設定して★★★★★
過不足チェック

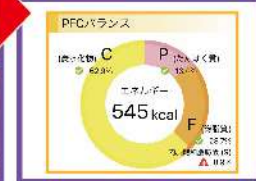
栄養素の
過不足チェック



フードモデルと
スマホ画面を
活用して
もっと便利に

結果を
5段階で
表示

さらに！
無料
ユーザー登録で
PFCバランス
チェック機能も！



フードモデルを
買い替えるなら
スマート
フードモデルが
断然便利！



専用アプリ フードモデル便利アプリ

↓ アプリの無料ダウンロードは下記から ↓



・二次元バーコードについては、使用している「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。
・Apple・Appleロゴは、米国およびその他の国および地域で登録されたApple Inc.の商標です。
・App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google Play及びGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。
※本アプリのご利用には当社利用規約に同意いただくことが必要です。

フードモデル総合カタログ・新商品チラシを無料でお送りしております！ご請求はフリーダイヤルまたはインターネットで！！

いわさきグループ
西日本 株式会社いわさき / 東日本 株式会社岩崎(イワサキ・ピーアイ)

0120-198-953

フードモデルドットコム | 検索

www.foodmodel.com



●日本食品標準成分表2020年版(八訂)(科学技術庁資源調査会編)に基づいています。●日本人の食事摂取基準(2025年版)に対応。
●詳しくは総合カタログ(無料)またはホームページをご覧ください。●予告なく商品内容・金額が一部変更になることがあります。●量は異なります(一部商品は除く)

登録はコチラ▲
[@foodmodel.com]の受信設定が
されていることをご確認ください。

お持ちのスマホに今すぐ無料ダウンロード!

順次
対応予定です
詳しくはいわさき
フードモデル
HPにて



スマートフードモデル『フードモデル便利アプリ』の無料機能紹介



◆栄養価合計機能(使用食材分量確認)

フードモデルの栄養価を合計するのにもう電卓を使う必要はありません。合計したいフードモデルのQRコードをスーパーのレジ感覚でひとつずつ読み取るだけで、簡単に栄養価計算ができます。フードモデルを例示しながらの栄養指導時にちょっと合計が知りたい時、見せたい時にとっても便利です。また合計数値だけでなく、使用されている食品の内訳も画面で知ることができます。



◆目標値を設定して個別栄養素の過不足チェック

選んだフードモデルの個別栄養素の過不足をチェックできます。まずチェックしたい栄養素と目標値を設定してください。フードモデルのQRコードを読み取って合計すると過不足を★5段階で評価します。目標に近い数値ほど★が高得点!ゲーム感覚で楽しく!栄養指導のアクセントにどうぞ!

【使い方の一例】

『高血圧の気になる方へ。食塩相当量1食2.5g以下で食材を選んでみよう!』や、『しっかりエネルギーを摂る1食900kcalの献立を立てよう!』など、チェックしたい栄養素、目指したい目標値を自由に変える事で、様々な教育の場面で活用できます。
誤差の絶対値: 6%以内★5つ 10%以上★4つ 15%以上★3つ
20%以上★2つ 25%以上★1つ



◆個別製品情報確認

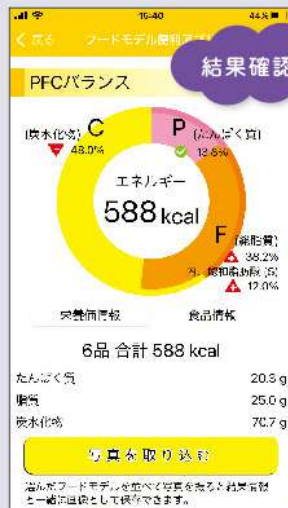
各フードモデルのQRコードを読み込むと、ひとつずつのフードモデルのカタログ品番や、食品及び栄養価の最新情報について、スマホやタブレットをかざしながら確認することができます。また、食品成分表改訂などで記載データが古くなっても最新の栄養価情報はアプリで確認することができます。

ユーザー登録でさらに便利な追加機能



PFCバランスチェック

PFCバランスとフードモデルの写真を合成し、『フードモデルの写真入り結果画像』を作成。この画像はスマホ/タブレット端末に保存してグループワークでの発表や指導媒体の作成などに活用したり、SNSアプリを使って共有することができます。



フードモデルの写真入り結果画像



ユーザー登録方法

- ① メイン画面右上のハンバーガーメニューを開く
- ② ID と新規ユーザー登録を選択
- ③ ID「55iwasaki」を入力し、ユーザー登録をお願いします。

IDはご自由にお使いください。(無料期間中)

- ①メイン画面のハンバーガーメニューを開く
- ②ID入力と新規ユーザー登録を選択
- ③「55iwasaki」を入力!!

ユーザー登録をお願いします。

フードモデルとアプリで栄養指導をもっと楽しく！わかりやすく！！

いわさきグループ



スマート フード モデル Smart Food Model

専用フードモデル 新発売！！



バランスのよい朝ごはんって？

もりもりおかず定食のカロリーは？

和食の塩分はどれくらい？

V-9 組み合わせて 学ぼう！ 献立作成セット (103種)



フードモデルに貼付されたQRコードをアプリで読み活用する次世代の栄養指導フードモデル「スマートフードモデル」専用セットです。それぞれのフードモデルは『調理後の料理』となっており、自由にお皿に取って組み合わせることで、様々な献立を作ることが出来ます。
『フードモデル便利アプリ (ダウンロード無料)』にて、ユーザー登録することで使える新機能『選んだ献立のPFCバランスチェック』の活用により、作った献立のエネルギー合計やPFCバランスの確認の他、撮影したフードモデル写真入りの結果画像データを作成する事ができます。



盛り付け用の食器付き

茶碗(小)・茶碗(大)・汁椀・主菜用平皿・主菜用角皿・副菜用小鉢
(角小鉢)・副菜用小鉢(角丸小鉢)・副菜用平皿・小皿付き

ごはん100g(茶碗小用)、ごはん150g(茶碗小用)、ごはん200g(茶碗大用)、かやくごはん150g(茶碗小用)、おにぎり(飯型のり付)60g、食パン(4枚切り)90g、食パン(6枚切り)60g、ロールパン30g、クロワッサン40g、グラノーラ、鶏の唐揚げ(もも3ヶ)計60g、鶏の照り焼き(もも3ヶ)60g、蒸し鶏(むね5切・計100g)、豚の生姜焼き(2枚)50g、豚しゃぶロース50g、ロースとんかつ(1枚100g)、ヒレとんかつ(3切・計100g)、ぎょうざ3ヶ、シューマイ2ヶ、ロースハム(2枚)20g、ウインナーソーセージ(2本)30g、ベーコン(1枚)30g、ハンバーグステーキ、牛しゃぶロース50g、牛焼肉(ロース3切)60g、おでん(大根、厚揚げ、卵、ちくわ、牛すじ)、コロッケ、さけの塩焼き、あじの干物、ぶりの照り焼き、刺身(まぐろ3切れ、いか3切れ、はまち3切れ、けんとう大葉)、さばのみそ煮、天ぷら(えび、かぼちゃ、なす)、あじフライ、しらす干し、鶏卵50g、目玉焼き、出し巻き(卵1ヶ分)、納豆40g、冷奴と味噌、ゆで大豆40g、高野豆腐の含め煮(2ヶ・乾5g)、キャベツ千切り、きゅうりスライス、トマト(くし形)、ブロッコリー、レタス、ポテトサラダ、フライドポテト、にんじんグラッセ、さやいんげん(ゆで)、にんじんとたまねぎ、きゅうりとわかめの酢物、大根とにんじんのなます、ほうれん草のお浸し、じゃがいも(ゆで)、さつまいも(ゆで)、さつま芋(乾燥もどし)30g、切り干し大根の煮物、ひじきの煮物、かぼちゃの煮物(2切)50g、さといもの煮物(2ヶ)40g、肉なし野菜炒め、きんぴらごぼう、きのこコンテ、なすの揚げ煮、みそ汁台(ねぎ入り)、みそ汁の具(豆腐、根菜ミックス、うす揚げ、アサリ)、野菜のコンソメスープ、コーンスープ、たくあん30g、梅干し10g、キムチ40g、みかん100g、りんご2切れ、バナナ100g、普通牛乳(パック)200g、ヨーグルト(脱脂加糖)100g、スライスチーズ20g、濃口しょうゆ(小さじ)16g、砂糖(小さじ)3g、食塩(容器入り)0.1g、マヨネーズ15g、濃厚ソース12g、ケチャップ20g、ゴマドレッシング15g、ノンオイルドレッシング15g、ポン酢15g、いちごジャム15g、バター10g

◎成分表示シール貼付済/QRコード併記 食器7種・トレイ1枚・コンテナケース(特大)付き <成分シール栄養素表示項目>エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩

ユーザー登録の方
限定機能!!
無料で併用可

PFCバランスチェック

スマホで
簡単!!

PFCバランスと撮影したフードモデルの写真を合成し、『フードモデルの写真入り結果画像』を作成できます。この画像は端末に保存してグループワークでの発表や指導媒体の作成などに活用したり、SNSを使って共有することが出来ます。



フードモデル
便利アプリは
こちらから

無料
ダウンロード

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



フードモデルを選んで献立を作ろう!



一食分選んで
PFC
バランスチェック

結果画像を保存して SNSなどで共有!

フードモデル便利アプリを起動しアイコンをタップ

フードモデルのQRコードを読み取り!!
分量変更もできます



合計する

結果確認



たんぱく質 20.3g
脂質 25.0g
炭水化物 70.7g

続いてフードモデル一式を撮影してください

※写真を撮る際は端末を縦にしてフードモデルが中央になるようにしてください。



料理全体が写るように!

**アプリを入れるだけで
すぐに使えるで
ござるよ!**



**フードモデルの
写真入り
結果画像の
完成!!**



**この献立の
名前を入力!**

今日の朝ごはん



**追加で
表示させたい
栄養素2つまで
選べます**

食物繊維
鉄質



栄養バランスのよい献立!? 悪い献立!? 選んだ食事について考えてみよう!

ユーザー登録が必要です

IDはご自由にお使いください。
(無料期間中)

- ① メイン画面右上のハンバーガーメニューをタップ
- ② ID入力と新規ユーザー登録をタップ
- ③ ID「55iwasaki」を入力し、ユーザー登録をお願いします。

●本アプリのご利用には当社利用規約に同意いただくことが必要です。
●ユーザー登録にはメールアドレス、ニックネーム登録、性別、都道府県及び職種、パスワード設定などの情報のご入力をお願いいたします。●ユーザー登録用IDは現在無料でお使いいただけます。●二次元バーコードについて：使用している『QRコード』は(株)デンソーウェブの登録商標です。●Apple・Appleロゴは、米国およびその他の国及び地域で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google Play及びGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

① メイン画面



② ハンバーガーメニュー内



③ ID入力

「55iwasaki」を入力!!



ユーザー登録をお願いします。

いわさきグループ
西日本株式会社いわさき / 東日本株式会社岩崎(イワサキ・ピーアイ)

フードモデルドットコム | 検索 | www.foodmodel.com

食生活・栄養指導用食品模型(フードモデル)のお問い合わせ・ご注文は
0120-198-953

●日本食品標準成分表2020年版(八訂)(科学技術庁資源調査会編)に基づいています。●日本人の食事摂取基準(2025年版)に対応。●詳しくは総合カタログ(無料)またはホームページをご覧ください。
●予告なく商品内容・金額が一部変更になることがあります。●重量は異なります(一部商品は除く)

New

新商品のご案内



野菜摂取指導用フードモデル

AS-4 ちょい足し野菜フードモデル(18種)



対応

セット価格 68,000円(税抜価格)

野菜を1皿増やすのは難しい…という方への指導に。普段の食事に簡単に追加できる野菜のフードモデルセットです。カット野菜や冷凍野菜など、コンビニやスーパーで購入し、手軽に活用できる野菜も加えました。



品番	食品名	可食(g)	税抜価格
AS-4-1	キャベツミックスサラダ(カット野菜)	100	4,500
AS-4-2	彩りミックスサラダ(カット野菜)	120	5,000
AS-4-3	千切りキャベツ	30	3,000
AS-4-4	レタスちぎり盛り	20	2,600
AS-4-5	ミニトマト	30	2,000
AS-4-6	きゅうりスライス	15	2,700
AS-4-7	大根おろし	30	3,500
AS-4-8	スナップエンドウ(温野菜)	50	3,500
AS-4-9	かぼちゃ(温野菜)	70	3,000
AS-4-10	にんじん(温野菜)	30	2,500
AS-4-11	冷凍カットほうれん草	30	3,000
AS-4-12	冷凍ブロッコリー	30	4,500
AS-4-13	冷凍さがきごぼう	20	3,500
AS-4-14	もやしとピーマンと人参のソテー	70	5,000
AS-4-15	ほうれん草とコーンのソテー	60	4,500
AS-4-16	焼きねぎ	35	4,500
AS-4-17	焼きししとう	10	3,500
AS-4-18	野菜のフレッシュピクルス	70	4,500

<栄養表示項目>エネルギー・たんぱく質・炭水化物・カリウム・カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンC・食物繊維
◎成分シール貼付済(裏面) [セット注文のみ:ちょい足し例POP・収納ケース(中)付]

カット野菜や冷凍野菜を用いた指導も行えます



忙しい方や
単身世帯など
普段調理を
しない方でも
工夫次第で
無理なく、無駄なく
気軽に使えて便利!

カット野菜



カット野菜を買うなら、どっちにする?

冷凍野菜



ブロッコリー
ささがきごぼう

凍った質感がリアル!



付属 POP(B5(片面)パウチ加工 ※セットにのみ付属

組み合わせでの活用例 お手持ちの料理のフードモデルに組み合わせてご活用ください!

いつもの料理に野菜を「ちょい足し」して野菜摂取量を増やしましょう。【注】写真内※印はRTC(単品料理)フードモデルの商品です。本セットには含まれません。

<p>麺類に追加トッピング</p> <p>※</p> <p>冷凍ブロッコリー? もやしソテー? ほうれん草ソテー?</p>	<p>しょうが焼きに添え野菜を追加</p> <p>※</p> <p>スナップエンドウ? かぼちゃ? きゅうり?</p>	<p>ぶりの照り焼きに添え野菜を追加</p> <p>※</p> <p>焼きねぎ? 大根おろし? 焼きししとう?</p>	<p>みそ汁に野菜を追加</p> <p>※</p> <p>焼きねぎ? レタス? 冷凍ごぼう? 冷凍ほうれん草?</p>
---	---	---	---

↓ 弊社開発のスマートフードモデル便利アプリを使ってさらに便利に! ↓



スマート フード モデル
Smart Food Model

フードモデルとアプリでもっと楽しく!わかりやすく!!
専用アプリ「フードモデル便利アプリ」でフードモデルに貼付のQRコードを読み込めば、最新の栄養価情報が瞬時に確認できる次世代の栄養指導フードモデルです。

「フードモデル便利アプリ」

ダウンロード
無料



いわさきグループ

食生活・栄養指導用食品模型(フードモデル)のお問合せ・ご注文は

0120-198-953

フードモデルドットコム | 検索 | www.foodmodel.com



ホームページはこちら

西日本 株式会社いわさき / 東日本 株式会社岩崎(イワサキ・ピーアイ)
●日本食品標準成分表2020年版(八訂)(科学技術庁資源調査会編)に基づいています。●日本人の食事摂取基準(2025年版)に対応。●詳しくは総合カタログ(無料)またはホームページをご覧ください。
●予告なく商品内容・金額が一部変更になることがあります。●重量は異なり(一部商品は除く) ●専用アプリ「フードモデル便利アプリ」のご利用には当社利用規約に同意いただくことが必要です。
●二次元バーコードについて: 使用しているQRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。 ●Apple・Appleロゴは、米国およびその他の国および地域で登録されたApple Inc.の商標です。
●App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google Play及びGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

TP-50

New

ちよい足し野菜 タペストリー

AS-4 ちよい足し野菜フードモデルに対応

22,000円(税抜価格)

野菜摂取のポイントを分かりやすく!栄養指導室や待合室での展示、教材として最適です。
規格サイズ:W:1200×H:950(mm) 素材:軽量ソフトクロス(上下各パイプ、上部ひも付)

普段の食事に野菜を「ちよい足し」

野菜の摂取量を増やしましょう!

1日の野菜の摂取目標量は350g
※生活習慣病を予防し、健康を維持するために、成人が1日に必要な野菜の量は350gです。
平均すると、毎日野菜料理1皿分が不足
※350g(5皿分)の野菜を食べてください

野菜の摂取量を増やすことが大切

野菜の摂取量を増やすポイント
① トマトなどの赤色の野菜を多く食べる → 癌予防の危険因子となる高血圧の予防
② エビ・マグロ・カツオ、魚油を多く摂る → 脂質異常症の予防

※H1目標の野菜料理を増やすのが大変な人へ野菜の摂取量を増やす1ツ

- 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 野菜を加熱する
- メイン料理に付け合わせの野菜を「ちよい足し」
- 汁物に野菜を「ちよい足し」

③ カット野菜
④ 冷凍野菜

同デザインで他の教材もございます

Check!

指導媒体に

FP-50 ちよい足し野菜 アルミフレームポスター
タペストリーと同様に展示や指導媒体として最適です。16,000円(税抜価格)
規格サイズ:A1(W:841×H:594(mm)) 外寸:W:850×H:600(mm)

配布用資料に

CF-50 ちよい足し野菜 クリアファイル(A4)
参考価格: 100枚:29,900円(税抜価格)
1,000枚:85,300円(税抜価格)

AP-50 ちよい足し野菜 配布用A4指導シート
参考価格:500枚:16,750円(税抜価格)～

※各商品もタペストリーと同様に施設名等の名称を無料でお入れします。

※施設名等の名称(20文字以内)をお入れします(無料)。

AS-8-P 調味料類パーツセット(17種)



対応

セット価格 39,000円(税抜価格)



調味料類を使ったときのエネルギーや塩分を理解してもらうための指導に使えます。
付属の早見表で料理に調味料などを使ったときのエネルギーと塩分の合計を確認することもできます。お手持ちの料理のフードモデルと組み合わせてもご利用いただけます。

食品名	可食(g)	食品名	可食(g)	食品名	可食(g)	食品名	可食(g)	食品名	可食(g)
ポン酢	15	バター	10	食塩一振り分 0.1~0.2	ケチャップ	20	スティックシュガー	3	
乳化ドレッシング	15	マーガリン	10	濃口しょうゆ	3	マヨネーズ	15		
ごまドレッシング	15	いちごジャム	15	ウスターソース	6	タルタルソース	20		
ノンオイルドレッシング	15	はちみつ	15	濃厚ソース	12	コーヒーフレッシュ	5		

〈栄養素表示項目〉エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・カルシウム・コレステロール・食塩
◎成分表示シール貼付済(裏面)・栄養価合計早見表付

いわさきグループ 栄養指導フードモデル

お電話での
お問合せはこちら

(固定電話のみ)

0120-198-953

www.foodmodel.com

フードモデルドットコム

検索

※ご依頼内容に☑を入れてください。ご記入に際してはこの用紙をコピーしてご使用ください。

見積り(年度内検討用 次年度検討用) 発注 総合カタログ請求

20 年 月 日

(ふりがな) 勤務先: _____ 担当部署: _____

(ふりがな) お名前: _____ 職種: 管理栄養士・栄養士・保健師・看護師・医師・商社・その他()

勤務先 〒 _____ ご自宅 _____

住所: _____ 都道府県 _____ 市区町村 _____

TEL:(_____) _____ FAX:(_____) _____

カタログ品番	商品名	数量	単価(税抜)	合計(税抜)	備考
AS-4	ちよい足し野菜フードモデル(18種)		68,000		
TP-50	ちよい足し野菜 タペストリー		22,000		
AS-8-P	調味料類パーツセット(17種)		39,000		

※消費税は別途お預かりいたします。 ※弊社商品のご注文に際し「納品にかかる諸費用(送料等)」が別途かかります。なお、商品種別、お届け場所
および箇所、またご成約金額により変動いたしますので、その都度お見積書にてご確認ください。
※ご意見、ご要望などがございましたら、お気軽にご記入下さい。

FAX (06)6714-1098

FAX送信内容のお問合せはこちら TEL (06)6714-2527 特販部 特販課まで
西日本:株式会社いわさき 特販部 特販課 大阪市東住吉区西今川1-20-10
東日本:株式会社岩崎(イワサキ・ピーアイ) 営業部 フードモデル課 東京都大田区池上3-38-2

弊社記入欄

担当営業所	担当者名

指導用媒体・配布用資料の新商品

指導用媒体

- ・タペストリー
- ・アルミフレームポスター

指導用媒体と連動した資料なら対象者の方にしっかりと伝わります！

TP 各 22,000円(税抜価格)

・規格サイズ: 950×1200mm
・素材: 軽量ソフトクロス (上下パイプ、上部ひも付)

丸めて収納できるので、出張指導など持ち運びに便利です。施設名を20文字以内で無料でお入れしております。

Good Point
布製だからクルッと丸めてコンパクトに！シワにもなりにくい！

FP 各 16,000円(税抜価格)

・規格サイズ: A1 [594×841mm(外寸:600×850mm)]
・アルミフレーム(上部ひも付)

軽量で丈夫なアルミフレーム付のポスターです。付属のひもを通せば壁に吊るせますので常設の展示に便利です。施設名を20文字以内で無料でお入れしております。

Good Point
アルミフレームでしっかりガード！ポスター本体は発泡パネル貼りです。

配布用資料 学んだ内容をそのまま「お持ち帰り」！何度も見返して意識づけや知識の定着に。

CF クリアファイル 100枚: 29,900円(税抜価格)～

規格デザインタペストリーの内容をA4クリアファイルに！教材として使用後は、資料等を挟んでお渡し。クリアファイルは手元に残るので「いつも目につく」資料となります。だから「記憶に残る」「自然と身に付く!!」各指導の補助教材や栄養イベントなどのノベルティに！

- 内容は弊社規格デザインタペストリー(TP-〇〇)からお選びいただけます。「CF-〇〇(タペストリー品番) クリアファイル」とお申し付けください。
- 施設名等の名称を20文字以内でお入れします。(無料)
- オリジナルデザインでの印刷も承ります。(別途デザイン費がかかります)
- ご注文枚数によって価格が変わります。都度お見積もりいたしますのでご依頼ください。

参考価格(税抜)	100枚: 29,900円(1枚当たり299円)	500枚: 64,700円(1枚当たり129.4円)
----------	--------------------------	----------------------------

最小ロット100枚、追加は100枚単位となります。

Good Point
表面は透明で、中に挟んだものがよくわかり、使い勝手がいい！

クリアファイルイメージ

(例) TP-21 「めざそう！野菜350g以上!」タペストリー

CF-21

AP 配布用A4指導シート 500枚: 16,750円(税抜価格)～

規格デザインタペストリーの内容をA4サイズの紙媒体に！指導時の教材としてお使いいただけます。必要な情報が1枚にまとまっているから、対象者も「これならできるかも！」と前向きに取り組めます。必要な情報を書き込めば、対象者オリジナルの教材として持ち帰ってもらえます。

- 内容は弊社規格デザインタペストリー(TP-〇〇)からお選びいただけます。「AP-〇〇(タペストリー品番) A4指導シート」とお申し付けください。
- 施設名等の名称を20文字以内でお入れします。(無料)
- オリジナルデザインでの印刷も承ります。(別途デザイン費がかかります)
- ご注文枚数によって価格が変わります。都度お見積もりいたしますのでご依頼ください。

参考価格(税抜)	500枚: 16,750円(1枚当たり33.5円)	1,000枚: 21,500円(1枚当たり21.5円)
----------	---------------------------	-----------------------------

最小ロット500枚、追加は100枚単位となります。

Good Point
紙媒体だから大事なことを直接書き込めオリジナル教材に！

指導シートイメージ

Good Point
知ってもらいたいポイントがA4サイズにギュッと詰まってわかりやすい！

(例) TP-21 「めざそう！野菜350g以上!」タペストリー

AP-21

普段の食事に 野菜を「ちょい足し」

野菜の摂取量を増やしましょう!

1日の野菜の摂取目標量は350g ※生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために、大人が1日に必要な野菜の目標量は350gです。

平均すると、毎日**野菜料理1皿分**が不足
(野菜料理1皿分は約70g)

野菜の摂取量を増やすことが大切

野菜の摂取量を増やすことで期待できる効果

- ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む → 脳卒中の危険因子となる**高血圧の予防**
- エネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む → **肥満や糖尿病の予防**

1日に350g(=5皿分)の野菜を食べましょう

毎日1皿分の野菜料理を増やすのが大変な方へ **野菜の摂取量を増やすコツ**

- 1 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べる**
野菜・そのこ・海藻などの料理 **副菜** 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などの料理 **主菜** ごはん・パン・麺など **主食**
- 2 野菜を加熱する**
茹でる、炒める、煮るなど加熱するとカサが減り、たくさんの量を食べることができます。
加熱するととんぼに小さく!
- 3 メイン料理に付け合わせの野菜を「ちょい足し」**
簡単に調理できる野菜や生野菜等を追加しましょう。
- 4 汁物に野菜を「ちょい足し」**
新しく料理を作らなくても、野菜を追加することで摂取量を増やすことができます。具材の種類を多くするほど栄養素を効率よく摂ることができます。

a) カット野菜
サラダ用のカット野菜は、人参やパプリカ、水菜など緑黄色野菜が入っているものを選ぶとビタミンがとれるのでおすすめです。また炒め物用や汁物用のカット野菜を使えば、簡単に一品を作ることができます。

なるべく野菜の種類のもの、緑黄色野菜を含むものを選びましょう

b) 冷凍野菜
市販の冷凍野菜は、一般的に旬の時期に収穫したものを使用しています。熱湯でサッとゆでた後に急速冷凍されているため、栄養価や味が損なわれにくくなっています。冷凍庫に常備しておく、下処理要らずで必要量だけ利用でき、手軽に多種類の野菜を摂ることもできます。

○ ○ 病院

上手な間食の選び方

間食とは? 間食とは朝・昼・夕食以外に摂取する食べ物・飲み物のことです。お菓子を食べることで、リフレッシュするなどの効果がありますが、食べ過ぎると摂取エネルギーが増えやすくなり、それが消費エネルギーを上回って肥満になりやすくなります。

間食として控えたいもの

- 洋菓子や菓子パン** 炭水化物や脂質が多く、少量でも高カロリーです。また食事と比べるとビタミンやミネラルも少ないものが多いため、食べ過ぎで満腹となり食事が減ると、体を健康に保つために必要な栄養素が不足してしまう可能性があります。
- 甘い飲み物** エネルギーが多く含まれているものがありますので、飲み過ぎに注意し、なるべくお茶や水、無糖の飲み物を飲むようにしましょう。
- 即席麺** 一般的にカロリーや塩分が多く、たんぱく質、ビタミン、ミネラルは少なめです。食べる頻度に気をつけたり、栄養バランスの良い商品を選びましょう。

洋菓子
クッキー、スナック菓子、チョコレートなど

菓子パン
あんぱん、メロンパン、デニッシュパンなど

甘い飲み物
砂糖、スポーツドリンクやジュース、炭酸飲料やコーヒー飲料など

即席麺
カップ麺や袋麺など

間食の楽しみ方

- お菓子・ジュースを合わせて200kcal以内にする**
・パッケージの栄養表示のエネルギー量を見る習慣をつける
・小袋タイプを買う・食べる分だけ小皿に取り分ける
・よく噛んで食べる・甘い飲み物はやめて、お茶や水にする
- 食事で不足しがちな栄養素を補給できる間食にする**
・カルシウムがとれる：牛乳、乳酸菌飲料、豆乳など
・ビタミンやミネラルがとれる：果物、ドライフルーツ、ゼリー、アーモンド、焼き芋など
- 食べる時間に注意する**
・15時前後に食べることをおすすめします。
- 夕食が遅くなる時は、夕食を2回に分けて食べる**
・夕方に主食のおにぎりなどを食べ、帰宅後は副菜やおかずだけを食べる食べ方がおすすめです。

夕方から夜にかけては活動量が少なく、食べたものが脂肪として蓄積されやすくなるので、間食はできる限り控えましょう。

夕方の間食は甘いお菓子やスナック菓子ではなく、おにぎりなどの軽食にしましょう。

○ ○ 病院