

たべものどこから？
フードバースマップ



フードバースマップも使ってみよう!!

栄養バランス大丈夫?

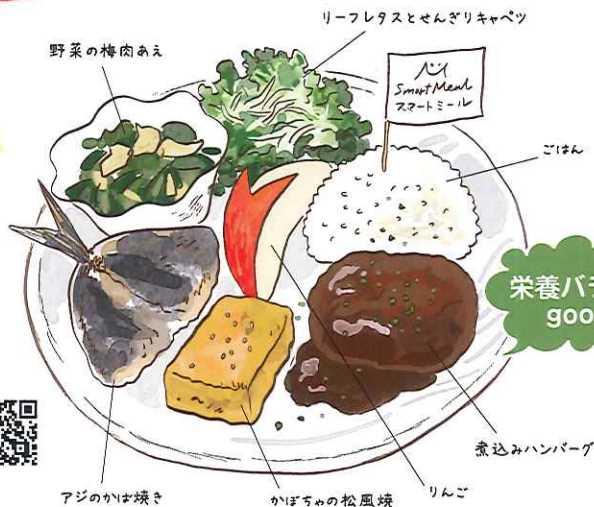
栄養バランスのよい食事は5つのエリアの食べものがすべて揃ってます。

例えばこんな食事の場合...

ある日のシグナスランチ

とりたん(鳥取短期大学)の学生食堂(シグナスキッチン)で提供されるランチプレート。スマートミールの基準を満たしています。

スマートミールとは健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。
<https://smartmeal.jp/>



栄養バランス good!!

使われている主な食べもの

ごはん 米	煮込みハンバーグ 牛肉 たまねぎ
アジのかば焼き アジ	かぼちめの松風焼 鶏肉 かぼちめ たまねぎ
野菜の梅肉あえ ほうれんそう キャベツ しめじ	
付け合わせ野菜 キャベツ リーフレタス	くだもの りんご

おうちで使うと...

夕食の献立を考えるのに便利! 食事中的会話が盛りあがる!

今日は海のものがないから明日は魚料理にしようかな



きくらげはキノコだから山のものだね!

きくらげって海のもの?



食べものこと勉強しておかなきゃ(汗)

この食材をフードバースマップに当てはめると...

すべてのエリアの食べ物がそろってるね!

すべての食べものどこから? フードバースマップ

牧場のもの
山のもの

田んぼのもの

畑のもの

海のもの

畑のものがいろいろ!

フードバースマップは、食べ物が育つ環境ごとに5つのエリアにグループ分けできます



ポイント 栄養バランスをととのえる3つのコツ

- 1 ひとつのエリアに偏らないようにしましょう
- 2 毎食ごとに5つのエリアが揃わなくても大丈夫
- 3 [畑のもの]をたくさん取りましょう 1日ごとが理想

鳥取短期大学 生活学科 食物栄養専攻
とりたんパクパクいきいきプロジェクト

