

## 「実物大そのまんま食材カード 改訂版」



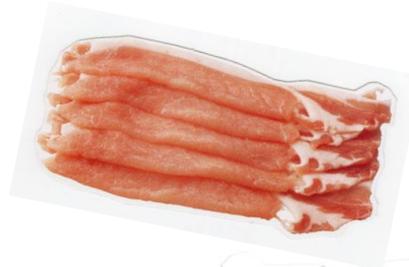
### ●日本食品標準成分表2015年版(七訂)に対応

よく使う量の実物大の食材165種のカードです。裏面にはエネルギー、正味重量、おもな栄養素、栄養素の働き、代表的な料理なども掲載しています。

栄養素(働き)・食材(食品)・料理(主食・主菜・副菜ほか)・食事(献立)のつながりがイメージできます。

＜セット内容＞	数量
・食材カード (※)	165
・分類カード (※)	13
・丸ごと食材ポスター (※)	2
・活用マニュアル	1

(※)…詳細は、次項に一覧表を掲載しています。



### ＜5つの特徴＞

- 1.楽しい！ 楽しみながら学べる、学習効果抜群の食育教材。
- 2.実物大！ 食材の分量がひと目でわかります。
- 3.新発想！ 栄養(働き)・食材(食品)・料理(主食・主菜・副菜・もう一品)・食事(献立)のつながりがイメージできます。
- 4.ヘルシー ヘルシー食事のコーディネート力が身につきます。
- 5.軽い！ 軽くて運びやすく、収納も簡単！



食材カード一覧①

第1群 魚・肉・卵・大豆 (52)	あさり	1
	あじ	1
	いか	1
	いわし	1
	えび	1
	かじき	1
	かつお	1
	かに	1
	かれい	1
	きんめだい	1
	生さけ	1
	さば	1
	さんま	1
	たこ	1
	ぶり	1
	ほたて貝柱	1
	まぐろ	1
	あじの開きぼし	1
	けずり節	1
	塩ざけ	1
	たらこ	1
	まぐろの缶づめ(ツナ)	1
	かまぼこ	1
	さつまあげ	1
	ちくわ	1
	はんぺん	1
	牛ヒレ肉	1
	牛もも肉	1
	牛ひき肉	1
	ぶたばら肉	1
	ぶたもも肉	1
	ぶたロース肉	1
ぶたひき肉	1	

第1群 魚・肉・卵・大豆 (52)	とりささ身	1
	とりむね肉	1
	とりもも肉	1
	とりレバー	1
	とりひき肉	1
	ソーセージ	1
	ハム	1
	ベーコン	1
	鶏卵	1
	大豆	1
	絹ごし豆腐	1
	もめん豆腐	1
	油あげ	1
	生あげ	1
	凍り豆腐	1
	納豆	1
	豆乳	1
	みそ	1
ゼラチン	1	

第2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べられる魚 (12)	牛乳	1
	ヨーグルト	1
	スキムミルク	1
	スライスチーズ	1
	プロセスチーズ	1
	こんぶ	1
	ひじき	1
	わかめ	1
	かんてん	1
	のり	1
	しらすぼし	1
	にぼし	1

食材カード一覧②

第3群 緑黄色野菜 (20)	あさつき	1
	オクラ	1
	かぶの葉	1
	かぼちゃ	1
	グリーンアスパラガス	1
	こまつな	1
	さやいんげん	1
	さやえんどう	1
	しゅんぎくの葉	1
	チンゲンサイ	1
	トマト	1
	ミニトマト	1
	にら	1
	にんじん	1
	赤ピーマン	1
	ピーマン	1
	ブロッコリー	1
	ほうれんそう	1
	みつば	1
	しその葉	1

第4群 その他野菜・果物 (44)	えのきたけ	1
	生しいたけ	1
	ほしいたけ	1
	いちご	1
	オレンジ	1
	かき	1
	キウイフルーツ	1
	グレープフルーツ	1
	さくらんぼ	1
	すいか	1
	なし	1
	バナナ	1
	ぶどう	1
	みかん	1
	メロン	1
	もも	1
	りんご	1
	レモン	1
	ほしぶどう	1
	パインの缶づめ	1
	みかんの缶づめ	1
	ももの缶づめ	1
	しょうが	1
	にんにく	1
梅ぼし(大)	1	
梅ぼし(小)	1	
たくあんづけ	1	

第4群 その他野菜・果物 (44)	えだまめ	1
	かぶの根	1
	ごぼう	1
	キャベツ	1
	きゅうり	1
	グリーンピース	1
	だいこん	1
	切りぼしだいこん	1
	たけのこ	1
	たまねぎ	1
	とうもろこし	1
	なす	1
	ねぎ	1
	はくさい	1
	もやし	1
	レタス	1
	れんこん	1

食材カード一覧③

第5群 米・パン・めん・いも (22)	米	1
	ご飯	1
	もち	1
	食パン	1
	ロールパン	1
	スパゲッティ	1
	マカロニ	1
	中華めん	1
	うどん	1
	きしめん	1
	そば	1
	小麦粉	1
	パン粉	1
	はるさめ	1
	さつまいも	1
	さといも	1
	じゃがいも	1
	ながいも	1
	こんにやく	1
	いちごジャム	1
	ブルーベリージャム	1
	砂糖	1

第6群 油脂 (8)	くるみ	1
	ごま	1
	落花生	1
	ごま油	1
	サラダ油	1
	バター	1
	フレンチドレッシング	1
	マヨネーズ	1

その他 (7)	塩	1
	しょうゆ	1
	酢	1
	みりん	1
	ウスターソース	1
	カレールウ	1
	トマトケチャップ	1

分類カード一覧(合計13枚)

分類カード (13)	おもに体の調子を整えるものになるもの	1
	おもにエネルギーのもとになるもの	1
	おもに体をつくるものになるもの	1
	主食	1
	主菜	1
	副菜	1
	もう一品	1
	1群	1
	2群	1
	3群	1
	4群	1
	5群	1
	6群	1

丸ごと食材ポスター一覧(合計2枚)

ポスター (2)	ぶり	1
	だいこん	1