

料理例

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)

1つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

1つ(SV) 野菜料理ら5杯程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

1つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度

2 牛乳・乳製品

1つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

1つ(SV) みかんだったら2個程度



※1つ(SV)とはサービング(食事の提供量の単位)の略

推奨動作環境

機種: DOS/V互換機
OS: Windows2000, Xp
CPU: Intel Pentium4 1.8Ghz以上推奨
RAM: 512MB以上推奨
HDD: 10MB以上推奨
光ドライブ: 36倍速以上推奨
モニタ解像度: 1024×768以上
色数: 24bitカラー以上

協力/女子栄養大学教授 武藤志真子

財団法人食生活情報サービスセンター

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町7-14 岡島ビル3F

TEL 03-3665-0291 FAX 03-3665-0294

ホームページ <http://www.j.balanceguide.com>

楽しく点検「食事バランスガイド」 —健康的な食生活のめやすが一目でわかるCD-ROM—

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省

このCD-ROMは、宝くじの普及宣伝事業として作成されたものです。

制作:財団法人食生活情報サービスセンター

3. 食事バランスチェック

食べた食事内容のバランスチェックを行います。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分について、それぞれ、1日に食べた量の数値(つ(SV))が表示されます。

1日の適量と比べ足りない場合は「足りません」と表示され、超えた場合は「取りすぎです」と表示されます。



コマは、全ての料理区分で適量となっている場合は、立っていますが、バランスが悪い場合は、倒れてしまいます。毎日チェックして、バランスの良い食事を心がけましょう。

「印刷」ボタンを押すと表示している内容を印刷することができます。

「このデータを保存する」ボタンをクリックすると、表示している内容をハードディスク上に保存することができます。

保存できる数は、最大7日分までです。

7日以上保存した場合は、最初に保存したデータから順番に自動で削除されます。

4. 保存した食事内容の確認

保存した内容の確認を行うことができます。



各コマをクリックすると、食事バランスチェック画面が表示され、より詳しく内容を確認することができます。