



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を使ってみよう!!

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。

栄養バランス
大丈夫?

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



煮込みハンバーグ



アジのかば焼き



かぼちゃの松風焼



野菜の梅肉あえ



付け合わせ野菜



くだもの



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



きくらげって
海のもの?

きくらげは
キノコだから
山のものだね!



食べもののこと
勉強しておかなきゃ(汗)

すべての
エリアの食べ物が
そろってるね!



畑のものが
いろいろ!



この食材を
フードバースマップに
当てはめると...

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

