

心当たりありませんか？ こんな食事が生活習慣病のもと

○ 子どもの食事の問題点 ○

- 朝食を食べない
- カルシウムの摂取量が足りない
- 間食や夜食を食べ過ぎる
- 緑黄色野菜が不足しているため、ビタミン類の摂取量が足りない
- 脂肪・糖分をとりすぎる
- 肉類が多く、魚が少ない
- インスタント食品・スナック類が多い
- 食塩の取りすぎ
- 野菜や海藻類が嫌いなため、食物繊維が不足している
- 好き嫌いが多い

KF-1421 川崎製 食育・栄養バランス弁当指導用フードモデル

主食になるごはん3・主菜1・副菜2のバランスのとれたお弁当です。テイクアウトのお弁当などと比較して御指導ください。



		内容明細	
		600kcal	800kcal
主食	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	鶏肉のピカタ	ハンバーグ	
		たまご焼	
副菜	パプリカのマリネ	粉ふき芋	
	アスパラガス(茹)	ブロッコリー(茹)	
	しいたけのバター焼	にんじんのソテー	
	ほうれん草のごまあえ	ひじきの煮物	
	ごま	プチトマト、うめ干し	

KF-1421-1 ■ 600kcal
定価 19,000 円 (税込 19,950 円)

KF-1421-2 ■ 800kcal
定価 21,000 円 (税込 22,050 円)

KF-1418 川崎製 食育・塩分指導用フードモデル 12種

塩分のとり過ぎは生活習慣病をまねきます。1日の摂取量のめやす 10 g 以下を目標に御指導下さい。



内容明細					
塩	1g	1.0	ローズハム2枚	40g	1.0
しょうゆ	7g	1.0	カップラーメン	1個	2.4
みそ	16g	1.0	カレールウ	18g	2.0
食パン	60g	0.8	塩せんべい	50g	1.0
塩さけ	55g	1.0	うめ干し	6g	1.0
ちくわ	50g	1.0	チーズ(プロセス)	35g	1.0

■ 磁石なし 定価 31,000 円 (税込 32,550 円)

KF-1419 川崎製 食育・糖分指導用フードモデル 8種

糖分をとり過ぎは肥満の原因になります。食品ごとに砂糖量をわかりやすく表示しています。1日の摂取量のめやす 30 g を目標に御指導下さい。



内容明細				内容明細			
料理名	重量	エネルギー	砂糖量	料理名	重量	エネルギー	砂糖量
コーラ	300	138	32.4	サイダー	300	123	28.5
アイスクリーム	80	144	13.4	シュークリーム	70	172	8.4
ショートケーキ	100	344	29.0	チョコレート	75	418	30.0
コーヒー飲料	200	76	20.0	砂糖	大さじ1		9g

■ 磁石なし 定価 22,000 円 (税込 23,100 円)

食育