

KF-1417 川崎製 食育・5・A・DAYフードモデル

1日に5色の野菜と果物200gの摂取は、がんをはじめとする生活習慣病予防に役立ちます。野菜350g分の料理5皿分(1皿70g)、野菜かご盛350g、果物200g(可食部150g)のフードモデルのセットで、1日の摂取量がイメージでき、色ごとに異なる効果も考えて、わかりやすく指導できます。



	野菜料理名	果物名	重量g	備考
緑色	ほうれんそうのお浸し	キウイ	180g	(可150)
白色	ポテトサラダ	バナナ	250g	(可150)
赤色	冷しトマト	りんご	180g	(可150)
紫青色	なすの香味油あえ	ぶどう	180g	(可150)
黄色	かぼちゃの含め煮	みかん	200g	(可150)

がん・肥満予防に野菜と果実「1日5色」 米の食育教育「5・A・DAY」日本に普及へ

■「ファイブ・ア・デイ」とは、1日に5皿以上の野菜、200グラム以上の果物の摂取を啓発する運動です。

野菜かご盛 350g	緑黄色野菜				淡色野菜			
	品名	重量g	品名	重量g	品名	重量g	品名	重量g
	トマト	30g	ピーマン	30g	だいこん	60g	キャベツ	30g
	にんじん	30g	さやいんげん	30g	たまねぎ	50g	もやし	30g
					レタス	20g	ぎゅうり	30g
							しいたけ(生)	10g

■磁石なし・コンテナケース付 定価 70,000円 (税込 73,500円)

日常よく食べる0.5皿分、1皿分、2皿分の野菜を使った料理と200g分の果物を別売りしております。

1人分=1皿分	野菜サラダ	きゅうりの酢の物	きんぴらごぼう	お好み焼き
1人前=0.5皿分	野菜サンド	焼きそば	いんげんのゴマ合え	やまいもの三杯酢
1人前=2皿分	野菜入りみそ汁	コーンスープ	チャーハン	付け合わせ野菜
	肉じゃが	ふろふき大根	野菜いため	野菜入りカレー
	ロールキャベツ	たらちり鍋	ブロッコリーとアスパラのサラダ	クリームシチュー
果物	いちご(10個)	日本なし(1個)	いちじく(3個)	柿(1個)
	グレープフルーツ(1/2個)	ブルーベリー	パイナップル	西洋なし(1個)

KF-1422 川崎製 野菜1日350g組み合わせ例フードモデル

食育5・A・DAYのかご盛り野菜350gと同じ内容です。

■磁石なし・かご付 定価 28,000円 (税込 29,400円)