

## 食生活指針とは…

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食量。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

### KF-1510 川崎製 プライマリ・ケアフードモデル 40種

日常よく食べられる食品の40種の模型です。生活習慣病の予防や食生活の指導にご利用下さい。



内容明細						
	品名	重量g	品名	重量g	品名	重量g
エネルギー源のもの	ごはん	100	ごはん	150	じゃがいも	120(110)
	さつまいも	70(60)	食パン	60	砂糖	9
	うどん	200	植物油	13	中華めん	150
血液・筋肉のもの	あじ	60	牛肉(もも)	40	さけ	60
	豚肉(ロース)	40	うなぎかば焼	30	鶏肉(手羽骨付)	70(40)
	しばえび	30	ウインナーソーセージ	30	さつまあげ	60
	牛乳	200	たまご	59(50)	チーズ	20
	豆腐(木綿)	100	ヨーグルト(糖質0%)	100	なっとう	40
	ごま	9				
味の調子を整える	にんじん	50	はくさい	40	ピーマン	35(30)
	しいたけ	10	ほうれんそう	50	わかめ	10
	キャベツ	30	りんご	180(150)	きゅうり	50
	バナナ	170(100)	だいごん	60	パインアップル	150
	なす	55(50)				
調味料	しょうゆ	18	塩	5		

■ キャリングコンテナケース付  
定価100,000円(税込105,000円)

### KF-1109 川崎製 抗酸化食品フードモデル 30種

活性酸素の害を防ぐ、抗酸化物を含む抗酸化食品(活性酸素除去食品)30種です。



内容明細			
品名	重量(可食部)	品名	重量(可食部)
赤ワイン	100	みかん	120(90)
ビール	200	キウイフルーツ	90(75)
黒酢	40	パパイヤ	190(150)
みそ(八丁)	40	ブルーベリー	40
茶	100	ブルーベリー	50
チョコレート	55	ごま	20
にんじん	50	大豆	20
たまねぎ	100	落花生(殻付)	20
プロッコリー	30	アーモンド	20
西洋かぼちゃ	90	まくら	60
ほうれん草	30	さけ	40
トマト	105(100)	さば	40
じゃがいも	110(100)	ごんぶ	10
いちご	100	にんにく	60
りんご	200(170)	ラード	20

■ 磁石なし・キャリングコンテナケース付  
定価85,000円(税込89,250円)