

実物大 そのまんま料理カード 食事バランスガイド編



監修:足立 己幸 / 女子栄養大学名誉教授 監著・調理:針谷 順子 / 高知大学名誉教授 定価[本体4,500円+税]

内容



実物大料理カード
・131ピース(紙製)



5大特徴

1

食事バランスの
コーディネート力が
身につく。

2

実物大だから、
主食・主菜・副菜の
分量がよくわかる。

3

料理ごとの
サービングサイズ(つ)や
食料自給率がわかる。

4

楽しみながら
使えるので
学習効果が高い。

5

使い方は自由で、
活用者の工夫で
無限に広がる。

ケースのサイズ:タテ23.7cm×ヨコ33cm×高さ5.5cm

付録

すべて
紙製



カード貼付用
コマのイラスト特大ポスター
(B1サイズ)



116サンプル
料理区分別ポスター
(A1サイズ)



「1つ(SV)分」の
実物大料理例ポスター
(A2サイズ)



ランチョンマット (A3サイズ)



適用の手引き
(B5サイズ、12ページ)

別巻

実物大 そのまんま菓子・飲み物カード

監修:足立 己幸 監著・調理:針谷 順子
定価[本体1,500円+税]

菓子・飲み物の
とり過ぎなどの
問題点を見つけたら、
「そのまんま料理カード」との
併用で1日の望ましい食事の
組み合わせ方を覚えたり、
使い方は自由在。



ウラ

菓子・
飲み物カード
44ピース