



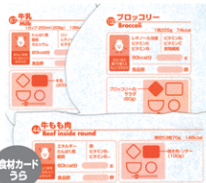
ケース
つせ

軽くて持ち運びもラクラク。
タテ23.7×ヨコ33×高さ5.5cm、総重量約1.5kg



食材カード
おもて

よく使う量の実物大の食材165種が、押すだけで
食材の形で盛り上げます。紙製、ニス引き。



食材カード
うら

エネルギー・重量・おもな栄養素と簡易・代表的
な料理など。栄養・食材・料理・食事のつながり
がイメージできます。

実物大 そのまんま 食材カード

料理・食事から発想した
新しいタイプの「食材カード」です！

監修 足立己幸 女子栄養大学名誉教授
保健学博士 管理栄養士
著 針谷順子 高知大学名誉教授
博士(栄養学) 栄養士
撮影 佐伯義博

5大特徴

1 楽しい!

楽しみながら学べる、
学習効果抜群の
食育教材。

2 実物大!

食材の分量が
ひと目で
わかります。

3 新発想!

栄養(働き)・食材(食品)・
料理(主食・主菜・副菜・もう一品)・
食事(献立)のつながりが
イメージできます。

4 ヘルシー!

ヘルシー食事の
コーディネート力が
身につきます。

5 軽い!

軽くて
運びやすく、
収納も簡単!

内容 定価【本体3,619円+税】

- 実物大食材カード
165点(台紙31枚)
- 分類カード
13点(台紙1枚)
- とれたて!食ごと
食材ポスター2枚
泥つき・葉つきだいこん1
本、ぶり1尾、稲穂・玄米・
精白米の実物大写真。タ
テ84×ヨコ30cm、紙製。
- 活用マニュアル
B5判32ページ。
使い方、おもな応用料理
と食材重量、100gと写
真の重量当たりの成分一
覧表など。



とれたて!食ごと食材がスター



活用マニュアル 分類カード

食材の 種類

おもに「主食」に使われる食材 ●米 ご飯 もち 食パン ロールパン スナック菓子
マカロニ 中華めん うどん きしめん そば 小麦粉 パン粉 はるめ
おもに「主菜」に使われる食材 ●あじ あじ いか いわし えび かじき かつお か
にかい きんめたい 生鮓 さば さんま たこ がり ほたて貝柱 まぐろ あじの開き
しらすしにぼし けり節 塩だて たらこ まぐろの旨つき かまぼこ さつまあげ ちく
はんぺん 牛ヒレ肉 牛もも肉 牛ひき肉 ぶたもも肉 ぶたもも肉 ぶたロース肉
ぶたひき肉 とりさき身 とりわね肉 とりもも肉 とりレバー とりひき肉 ソーセージ ハム
ベーコン 鶏胸 大豆 絹ごし豆腐 ももんどらふ 油あげ 生揚げ 凍り豆腐 納豆 豆乳
牛乳 ヨーグルト スキムミルク スライスチーズ プロセステーズ
おもに「副菜」に使われる食材 ●あさつき えだまめ オクラ かぶの葉 かぶの根 かぼちゃ
キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス グリーンピース こぼろ こまつな さやいんげん
さやえんどう しんじくの葉 たいこん 切りほしたんこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ
どうもこし トマト ミニトマト なす にら にんじん ねぎ はくさい 赤ピーマン ピーマン
プロッコリー ほうれんそう みつば もやし レタス れんこん さつまもも さといも じゃがいも
ながいも こんにゃく えのきたけ しいたけ しいたけ ほんしんたけ こんぶ ひじき わかめ
おもに「もう一品」に使われる食材 ●いちご オレンジ かき キウイフルーツ グレープフルーツ
さくらんぼ すいか なし パナナ さくらんぼ さくらんぼ みるく もも りんご レモン ほしぶどう
パインの旨つき みかんの旨つき ももんの旨つき いちごジャム ブルーベリージャム その葉
しょうが にんにく 梅しほ(大小) たくあんつけくまも こと菜 落花生
調味料など ●ごま油 サラダ油 なたね油 砂糖 塩 しょうゆ 酢 みそ みりん ウスターソース
カレールウ かんてん セラチン トマトケチャップ フレンチレッシング のり マヨネーズ

お問い合わせ
ご注文は

群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL03-3818-0341 FAX03-3814-5269

ホームページ 群羊社 検索