



ご注文・お問い合わせは

群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL 03-3818-0341 FAX 03-3814-5269

ホームページ <https://www.gun-yosha.com/>

群羊社

検索

実物大・そのまんま料理カードシリーズ

カード遊びをしながら育つ
「食事を組み合わせる力」

監修：足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）・
吉田企世子（女子栄養大学名誉教授）
著：針谷順子（高知大学名誉教授）・平本福子（宮城学院女子大学名誉教授）・
吉岡有紀子（相模女子大学教授）
商標登録出願済

併用するといろいろな
使い方が楽しめます



实物大の料理や
食材そのまんまの
形にくり抜いたリアルな迫力!
ゲーム感覚で楽しく使える
エデュテインメント教材



实物大だから
適量がひと目でわかる!



使い方



くり抜く

台紙に切り込みが入っている
ので、押すだけで簡単にくり
抜くことができます。



組み合わせる

主食・主菜・副菜を上手に
組み合わせてみよう。



チェックする

エネルギー量や作り方など役
に立つ関連情報がいっぱい!
(シリーズによって掲載情報が異なります)

特長

特長1 生活習慣病の予防・
改善から食育まで、課題や目的に
合わせた使いができる!

家庭 保育所・幼稚園 学校
地域 職場 医療・福祉施設
フードサービス 行政 など

特長2 + 子どもから大人まで
幅広いライフステージに
対応できる!

幼児 小学生 中学生
高校生 成人 高齢者

特長3 + 栄養バランスのとれた
おいしい食事の
コーディネート力が身につく!

主食・主菜・副菜料理を
選んで組み合わせる
シンプルな料理選択型食教育の教材

効果

楽しむ

遊びながら料理の名前や
特徴を知る。食材の働き、
匂を知る。



考える

バランス献立の選
び方や組み合せ
方の基本や応用を
理解する。



チェックする

エネルギー量や栄養バラ
ンス、野菜の量など、食
事内容をチェックする。
食べ方を
改善する



実物大 そのまんま料理カード

きほんの食事編

[第2版]

企画監修：足立己幸

料理制作・関連データ監修：平本福子

定価：5,280円（本体4,800円+税）

ISBN：978-4-906182-10-7



ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 8cm

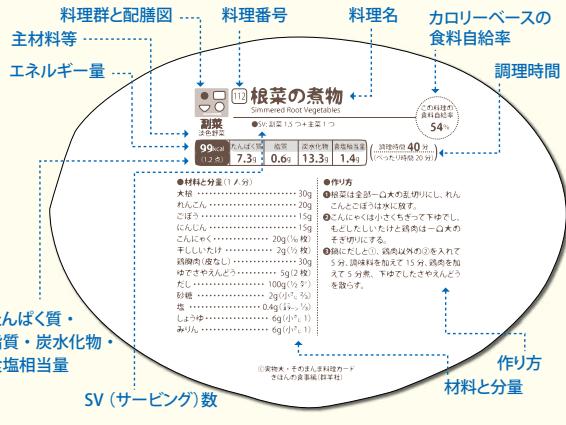
セット内容

- 実物大料理カード 146枚
(主食33枚・主菜54枚・副菜41枚・その他18枚)
- カトラリーカード 4枚
(箸、フォーク、ナイフ、スプーン)
- ランチョンマット
(両面印刷、厚紙、A3判・二つ折り)
- 活用の手引き&料理の栄養成分値一覧
(A4判・8ページ)※八訂準拠

ランチョンマット



和洋中のおなじみの料理を集めた基本セット。
日本食品標準成分表2020年版(八訂)・
食事バランスガイドに対応。



※本教材は、「実物大・そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編」から66点、「実物大・そのまんま料理カード 第2集 ちょっとごちそう編」から26点の料理を抜粋し、新規料理54点を追加して、再編集したものです。

実物大 そのまんま 食材カード

[第3版]

監修：足立己幸

著：針谷順子・吉岡有紀子

定価：4,950円（本体4,500円+税）

ISBN：978-4-911538-01-2

セット内容

- 実物大カード 165ピース（台紙31枚）
- 分類カード 13ピース
- Web版活用マニュアル

（食材のおもな活用料理と使用重量、
栄養成分一覧付き。PDF形式、
A4サイズ・32ページ相当）
※八訂準拠



分類カード

日々よく使う量の食材の写真を
実物大にくり抜いたカード。

食事(献立)・料理(主食・主菜・副菜・その他)・
食材・栄養素のつながりがイメージできます。



ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 5.5cm

活用の幅がさらに広がる！

「実物大・そのまんま食材カード」

データ販売開始



カード裏面の情報

重量(可食部) エネルギー量 栄養素の働き
おもな栄養素 献立図

カード表面の食材写真165点を、使いやすいPNG形式で収録。
Word・PowerPoint・Canvaでの教材作りやオンライン授業などに
ご利用いただけます。 ダウンロード版：2,970円(税込)

実物大 そのまんま料理カード

なか しょく プラス

外食・中食+家庭のきほん料理 [改訂版]

外食・中食利用者の栄養バランス
チェックや、エネルギー・野菜の
過不足チェックに最適！

八訂

監修：足立己幸

定価：4,950円（本体4,500円+税） ISBN：978-4-906182-14-5

セット内容

- 実物大カード 84ピース（うち献立写真2点。台紙32枚）

- 適量・バランスチェック

3つの食事づくりのモノサシポスター（A1判）

- エネルギーマップポスター（A1判）

- ランチョンマット

（両面印刷、厚紙、A3判・二つ折り）

- 活用の手引き&料理データ集

（SV数、栄養成分一覧付き。B5判・16ページ）

- ※八訂準拠（中食メニューを除く）



3つの食事づくりの
モノサシポスター (A1判)

エネルギー マップポスター (A1判)

※ポスター別売可。1部550円（税込）



ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 5.5cm



ランチョンマット (A3判)

カード裏面の情報

料理区分 配膳図 栄養価 SV数※ 野菜重量※

材料と分量※(1人分) 似たものメニュー※ ※表示していないカードもあります。

実物大 そのまんま

菓子・飲み物カード [改訂版]

お菓子や飲み物の摂取状況のチェックに。
「楽しく適度に」が身につきます。



ケースサイズ：タテ 30×ヨコ 22.8×高さ 1.1cm

監修：足立己幸 著：針谷順子

定価：1,980円（本体1,800円+税） ISBN：978-4-906182-98-5

セット内容

- 実物大カード 45ピース（台紙8枚）
- チャック付き収納袋 1枚

※七訂準拠

カード裏面の情報

分量 エネルギー量 たんぱく質 脂質

炭水化物（糖質 食物繊維） 食塩相当量

実物大 そのまんま

「ごはん」カード [第2版]

八訂

定価：1,320円（本体1,200円+税）

ISBN：978-4-906182-38-1

セット内容

- ご飯・S（茶わん軽く1杯分 100g）8枚
- ご飯・M（茶わん1杯分 150g）8枚
- ご飯・L（茶わん人大盛り1杯分 200g）4枚

計20枚（台紙4枚一組）

カード裏面の情報

料理群と配膳図

ご飯サイズ（英語名も表記）

SV（サービング）数

カロリーベースの食料自給率

エネルギー量 たんぱく質

脂質 炭水化物 塩分 作りやすい材料と分量

作り方 調理時間とべったり時間 ※八訂準拠



そのまんま

お弁当料理カード [第3版]

「3・1・2弁当箱法」
関連教材

共著：針谷順子・足立己幸

定価：2,640円（本体2,400円+税）

ISBN：978-4-906182-97-8

セット内容

- 料理カード 134ピース（主食15枚、主菜30枚、副菜60枚、その他29枚）
- 料理の栄養成分値
「つ（SV）」サイズ一覧
※七訂準拠

カード裏面の情報

料理群 エネルギー量

塩分（1人分）

作り方（2人分）



ケースサイズ：タテ 18.2×ヨコ 13.8×高さ 2.6cm



▲「3・1・2弁当箱法」
弁当箱



▲献立・食育アプリ
「ヨイスごはん」特設サイト

実物大 そのまんま まるごと野菜カード

食育教材監修：足立己幸 野菜情報監修：吉田企世子
定価：5,940円（本体5,400円+税） ISBN：978-4-906182-83-1

細長いカードでも
傷みにくい
PP加工。

長ねぎ(86cm)、葉つき大根(76cm)、
キャベツ(18cm)など、おなじみの野菜41種
の写真を“実物大に”“そのまんま”
“まるごと”くり抜いた迫力満点のカード。



ケースサイズ：タテ23.7×ヨコ33×高さ5.5cm

セット内容

- 実物大カード48ピース（うち断面写真7ピース。だいこんやながねぎなどの主に長い野菜用のロングサイズ台紙4枚とレギュラーサイズ台紙8枚。PP加工）
- カードの野菜の「花と栽培風景」写真を収録したCD-ROM
- 活用の手引き（A3判）※2010年版準拠



カード裏面の情報 重量 分類 食べる部位 緑黄色・淡色野菜の区分 廃棄率 料理例と使用量の目安 機能性成分

実物大写真 そのまんま 朝食バランス献立カード

定価：4,070円（本体3,700円+税） 発行：アイセック

※本教材は、群羊社「実物大・そのまんま料理カードシリーズ」（監修：足立己幸）の著作権使用許諾を得て制作されました。

朝食（和食・洋食）の基本メニューと
その材料、バリエーション料理が
カードになって登場！

セット内容

- 実物大カード93ピース（台紙25枚）※ほかのカードよりもやや薄めです。
- 6つの食品群ポスター（A1判） ●基本料理の材料シート7枚
- 栄養成分値一覧※2010年版準拠
- ランチョンマット（両面印刷、厚紙、A3判・二つ折り）
- 解説シート（A3判） ●収納ケース ●分類シール
- カード保存袋（A4サイズ）5枚

カード裏面の情報

[料理カード] 料理区分 食品群分類 材料と分量（1人分）
必要な用具 作り方

[食品カード] 食品群分類 重量（可食部）



6つの食品群
ポスター（A1判）



基本料理の
材料シート7枚



栄養成分値一覧

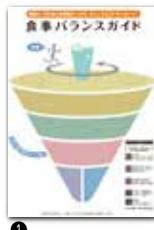


ランチョンマット
(A3判)

「食事バランスガイド」ポスター ランチョンマット

①コマのイラスト特大ポスター（B1判）
定価 550円（税込）

②主食・主菜・副菜ランチョンマット
10枚セット（A3判・二つ折り）
定価 4,400円（税込）



そのまんま料理カードと
併用すると、活用法が
さらに広がります！

マグネットクリップ（20個入り）

サイズ：タテ3×ヨコ9×厚さ0.5cm

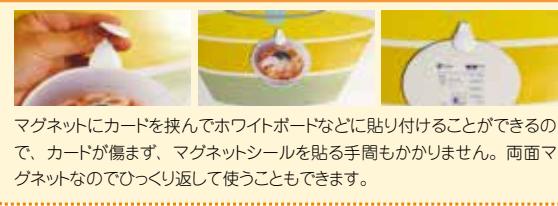
素材：マグネット、ポリ塩化ビニル

定価：2,640円（税込）

企画・制作：グレイン・エス・ピー



活用法 そのまんま料理カードを自由に貼り付けることができる！



マグネットにカードを挟んでホワイトボードなどに貼り付けることができる
ので、カードが傷まず、マグネットシールを貼る手間もかかりません。両面マ
グネットなのでひっくり返して使うこともできます。

食事コーディネートのための

主食・主菜・副菜料理成分表 [第5版]

共編著：針谷順子（高知大学名誉教授）・

足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）

A4判・152ページ 定価：2,640円（本体2,400円+税） ISBN：978-4-906182-11-4

日々の食事づくりに役立てたい方から、
食育・学校給食・栄養指導の現場、
さらには栄養士養成校の教材として、
幅広く使われている体系的で
実践的な一冊。



●巻頭ページ

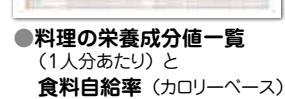
「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法の
基本とその科学的根拠を、図解とともにわかり
やすく解説



●料理写真と特徴

主食（98品）、主菜（206品）、副菜（191品）、その他（182品）
の料理と弁当（16品）の全体像がわかる写真、エネルギー量、サービングサイズ（SV）、主要栄養素、料理のワンポイント情報など

料理群・
主材料群別に
分類



食育カレンダー

毎年8月より
ご注文受付開始



監修：高増雅子（日本女子大学名誉教授）・

針谷順子（高知大学名誉教授）

料理：富永暁子（大妻女子大学短期大学部准教授）

企画：NPO 法人食生態学実践フォーラム

制作：グレイン・エス・ピー

食育テーマ

第4次食育推進基本計画で
掲げられている食育の目標

食事バランスガイドで 適量＆バランスチェック

1日の食事の適量とバランスを確認できるものさし

部 数	単価（税込）
1～9部	@1,100
10～99部	@737
100部	@660
200部	@550
300部	@495
400部	@440
500部	@440
600部	@429
700部	@429
800部	@429
900部	@429
1000部	@396



プリースベースに
100部単位で
オリジナル印刷ができます。
※9月末お申込み〆切
(10月末納品)

主食・主菜・副菜の
食事を基本スタイルに
1食約600kcalの主食・主菜・副
菜を組み合わせたバランスのよ
い食事例

QRコードで
専用サイトにアクセス

毎月のレシピや栄養価、「3・1・
2弁当箱法」などの情報を掲載

「3・1・2弁当箱法」で
適量＆バランスチェック

1食分の適量とバランスを確認
できるものさし

簡単リメイク・
アレンジ料理

メインや写真の料理をリメイク・ア
レンジした料理を紹介

ウラ面にも情報満載

各料理のレシピ、エネルギー量
(kcal)、食塩相当量(g)、SV
(サービング)を掲載

シンプルだけど体にいい！

主菜 × 副菜

著：ヘルスプランニング・ムナカタ

A5判・112ページ

定価：1,650円（本体1,500円+税）

ISBN：978-4-911538-00-5

料理を選んで組み合わせるだけで、
バランスのよい一食に。
味つけがひと目でわかる
「味つけワンポイント」付き。



献立作りが
面白くなる!

組み合わせ自由 食育カードブックシリーズ

面白い
そのワケは?

- ①どのカードを組み合わせても1食分の栄養バランスが整う
- ②調理のコツ、ヒントがわかる
- ③見開きで作りたい献立がイメージしやすい



組み合わせ自由 3段式

保育園の給食献立

企画・編集：藤原勝子
レシピ・調理：今西沙代・越沼美知代・篠原郁子ほか
A5変型判・80ページ・ツインリング製本
定価：2,970円（本体2,700円+税）
ISBN：978-4-906182-95-4



上から主菜、副菜①（あえ物、お浸し、サラダ、炒め物など）、副菜②（汁・スープ、煮物など）。どれを組み合わせても1食分（ごはんをプラスして）のエネルギー約360kcal、塩分1.8g以下の献立ができます。



組み合わせ自由 3段式

アレルゲン7品目除去 保育園の給食献立

企画・編集：藤原勝子
献立作成・レシピ・調理：社会福祉法人あかね福祉会
ふたば保育園
A5変型判・72ページ・ツインリング製本
定価：2,970円（本体2,700円+税）
ISBN：978-4-906182-04-6



低塩で
カルシウムも
しっかりとれる！



掲載料理は、すべて特定原材料7品目（卵、乳、小麦、エビ、カニ、落花生、そば）不使用です。主菜、副菜①、副菜②の3枚のカードを選び、主食のご飯をプラスするだけ。さらに、おやつと豆乳を組み合わせることで、保育園給食で必要な栄養素が満たされます。

組み合わせ自由 3段式

学校給食の献立

企画・編集：藤原勝子
レシピ作成：芦田絵美・岩島由美子・遠藤幸子・金井良江・金永雅美・坂上晶子・島崎聰子・白井ひで子・丸敏美・水嶋眞由美・柳沢幸子
執筆：市場祥子（長野県おいしい給食研究会会長）・殿塚婦美子（女子栄養大学名誉教授）・長島美保子（公益社団法人全国学校栄養士協議会会長）
A5変型判・80ページ・ツインリング製本
定価：2,970円（本体2,700円+税）
ISBN：978-4-906182-96-1



低塩でも
おいしい！

上から主菜、副菜①（サラダ、あえ物、いため物など）、副菜②（煮物、汁物）。これらに、主食（ごはん）と牛乳をプラスするだけで学校給食摂取基準（8～9歳のエネルギーと食塩相当量）に見合った献立がワンタッチでできます。



組み合わせ自由 2段式

毎日のおかずのヘルシー献立

群羊社食育教材企画制作室 編
料理：岩崎啓子
B6変型判・80ページ・ツインリング製本
定価：2,420円（本体2,200円+税）
ISBN：978-4-906182-94-7



主菜（上段）、副菜（下段）各30品、どれを組み合わせても約350kcal、塩分2g未満。主食のごはんをプラスするだけで1食分のエネルギー、塩分、栄養バランスはOKです。



たべもの・食育絵本

イネの教え 上巻 ともに創る／下巻 ともに生きる

監修・共著：<上巻>藤尾慎一郎（国立歴史民俗博物館名誉教授）

<下巻>井上直人（信州大学名誉教授）

企画・編集・共著：藤原勝子（食生活ジャーナリスト）

A4判・上製・各巻40ページ

各巻定価：2,420円（本体2,200円+税10%）

ISBN：978-4-906182-72-5 / -73-2

イネの歴史と育ちを知れば、
日本人としての
アイデンティティーや生き方、
この国の未来も見えてくる。



コメが日本人の主食になるまでの奮闘の歴史を、
美しい絵と分かりやすい文章で描く。



イネの生態を大解剖。1粒の種が400倍に増える!
イネの力強さの秘密を解き明かす。

「土」を知れば、「食」がもっと面白くなる！

土の教え 地球編／日本編

監修・共著：矢内純太（京都府立大学生命環境科学研究科教授）

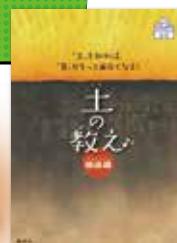
企画・編集・共著：藤原勝子（食生活ジャーナリスト）

A4判・上製・各巻44ページ

各巻定価：2,420円（本体2,200円+税）

ISBN：978-4-906182-12-1 / -13-8

地球上のあらゆる生きものの
命をつなぐ地表わずか18cmの土。
作物を育んできた土の正体をとらえ、
その過去・現在・未来を考える。



たべもの・食育絵本

野菜の教え 春・夏編／秋・冬編

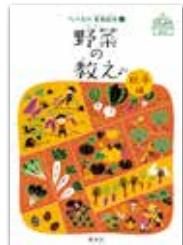
監修：渡邊幸雄（千葉大学名誉教授）

企画・編集：藤原勝子

A4判・上製・各巻40ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円+税）

ISBN：978-4-906182-99-2／-00-8



野菜の「生命力」や
「個性のふしげ」を描いた絵本。
野菜の多様な姿を
学ぶことができます。

科学で考える食育絵本

魚の教え 上巻 食べて生きる／下巻 泳いで生き抜く

監修：早武忠利（水産庁長官任命 お魚かたりべ）

企画・編著：藤原勝子

A4判・上製・各巻36ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円+税）

ISBN：978-4-906182-05-3／-06-0



魚たちがどこで生まれ、
何を食べて育ち、
どのように生き抜いてきたのか。
その不思議な生態を探ります。

畜畜に親しむ食育絵本

牛の教え ひたむきに生きる／豚・鶏の教え たくましく育つ

監修・指導：栗本まさ子（公益財団法人日本乳業技術協会代表理事、獣医師）・

寺岡弘文（東京医科歯科大学名誉教授）ほか

企画・編著：藤原勝子

A4判・上製・各巻36ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円+税）

ISBN：978-4-906182-07-7／-08-4



畜畜の行動や生態、歴史、
性格などを楽しく学べる絵本。
生きものや自然とのつながりを
実感できます。

あそんでおぼえるたべものかるた

著：林辰美・伊東るみ

読み札・絵札 各 45 枚（予備各 1 枚含む）

定価：1,100 円（本体 1,000 円+税）

ISBN : 978-4-906182-15-2



ケースサイズ：
9×12×1.8cm

たべものの名前や
栄養素のはたらきを
遊びながら
覚えることができます。



●読み札
リズミカルで
覚えやすい読み札

札のサイズ：8.7×5.7cm

●絵札 うら
「ものしり博士の豆知識」

●絵札 おもて
食品の特徴を表した
かわいいイラスト。
栄養素のはたらきを
3色（三色食品群）で色分け。

野菜トランプ（遊び方の本付き）

セット内容：カード 54 枚（野菜 40 枚、

虫 8 枚、環境 4 枚、ジョーカー 2 枚）、

遊び方の本、プラスチックケース

定価：1,500 円（税込）

企画・制作：（一社）MOA 自然農法文化事業団



A5 判・52 ページ

●野菜の食べ方や栽培、
ことわざなどの豆知識

●野菜の科目
や原産地

●野菜のほかに
虫や環境の
カードもあります。



足をつけ、お盆
にお供えするのは
なぜ？



カードサイズ：8.9×5.8cm



●クイズの答えは
遊び方の本に掲載

野菜の原産地や旬、特徴などを
楽しみながら学びます。
トランプ以外にもかるた、
自己紹介ゲーム、野菜検定、
野菜bingoなど
いろいろな遊びができます。

食を育む まんまカルタ

企画・著：金高有里・大久保大悟

読み札・絵札 各 46 枚、計 92 枚

「ひと目でわかるまんまカルタ一覧」付き

定価：2,640 円（本体 2,400 円+税）

ISBN : 978-4-906182-03-9

「おいしい食事」「からだと栄養」
「行事と食」など
6つのテーマで構成。
読み札は 5・7・5 調で
読みやすく、
学びを深める説明文付き。



ケースサイズ：17.7×13.4×2cm



札のサイズ：8.2×6.2cm

ご注文・お問い合わせは

群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-12-4 TEL.03-3818-0341 FAX.03-3814-5269

<https://www.gun-yosha.com/>

※パンフレットに掲載していない商品もあります。詳しくは群羊社Webサイトをご覧ください。
お近くの書店やネット書店でもご注文できます（一部取り扱いできない商品もあります）。

ご注文はこちら /



群羊社Webサイト