

サ ッ と 食育 S A T システムってなに？

普段よく食べている食事の組み合わせや、「これって食べすぎ？」「栄養偏ってる？」というあなたの気になる食事など、いろいろな食品サンプルから選んでセンサーボックスに乗せるだけで「食事の栄養素バランス」をチェック！わかりやすく学習できる便利なシステムです。

**選んで楽しく！カンタン！食事チェック！
みんなの健康な食卓をシミュレーションしてみよう！！**

みんなに
オススメ！

1. オレってメタボ？ 健診結果が心配なパパ
2. 歳のせいかしら？ お肌が気になるママ
3. もっと大きくなりたい！ 食べざかりのボク
4. 運動部でガンガン頑張っているキミ
5. 綺麗にダイエットしたいアナタ
6. いつまでも元気で！ おじいちゃん、おばあちゃん

食品サンプルで体験！ みんなでやってみよう！ あなたの食事バランスは大丈夫！？

1

チェックしたい
1回の食事を、
食品サンプルで
選んでね！



2

トレーごと
センサーボックスへ
乗せてね！



3

身長・年代・
性別・活動レベル・
食事区分を
教えてね！



4

入力すると
瞬時に結果が
できます。

結果はどうか？
量が多いほど
バランスがいいよ！

5

結果を印刷
します。少し
待ってね！

6

選んだ
食品サンプルは、
スタッフに渡してね！
私たちが元に
戻します。

7

赤いグラフの
栄養素をチェック！
用紙は持って帰って
普段の食事の参考にしてね！



8

結果や食生活に
ついて気になったら、
ぜひ管理栄養士の
先生に相談して
みてね！



選んだ食事のバランスが星の数で表されます！

〇〇さんの食事

男性 年齢 30歳~49歳 身長 164 cm
 身体活動レベル II
 1日の望ましいエネルギー量 2,200 ~ 2,783 kcal

No	料理名・食材	重量[g]	エネルギー[kcal]
1	おかずもりもり弁当(主食・主菜)	596.2	1,127
2	みかん	100	46
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12	朝食べた食事をフードモデルで選択		
13			
14			
15			
16			
選んだ食事の合計			1,173 kcal
1回の食事の目安・夕食(1日の35%)			927 kcal

あなたの選んだ食事には
 野菜類 10g (緑のマーク) が使われています

Memo
 適度な運動も大切です。

2007年06月18日 No.1

(あなたの選んだ食事)

名人度

組み合わせをよく考えてみよう (>_<;) 食べる量も考えてね。

項目	選んだ食事	の範囲をみましょう	判定
① エネルギー	1173 kcal	770 - 974	😊
② たんぱく質	43g	17.5 - 35.7	😊
③ 総脂質	36g	18.5 - 20.5	😊
④ 炭水化物	168g	165.0 - 162.4	😊
⑤ 食物繊維	6g	7 - 17	😊
⑥ ビタミンC	60mg	30	😊
⑦ カルシウム	146mg	210 - 283	😞
⑧ 食塩	5g	0.5 - 3.5	😞

食育SATシステム~ICタグフードモデルを使った食育媒体
 ★繰り返し使うことで直感的な食事選択能力が身につきます★
 いわさきグループ
 www.foodmodel.com 0120-198-953

食育SATシステム 組み合わせ名人 Ver.3.4 Copyright 2006 (C) NANSKY CO., LTD

1/1