



東海コープ商品検査センターオリジナル ランチョンマット の使い方



毎日の献立づくりは、栄養のバランスや好き嫌い、
食材の価格など悩みがつきません…そんな悩みが少しでも軽くなるように
ランチョンマットに栄養バランスのヒントをいれました。
このランチョンマットが料理を作る人の“ちょっとした手助け”になり、
食べる人が“作る人のがんばり”に気付くきっかけになりますように。



お皿の下に敷いて
今日の献立の
バランスを
みてみよう！



完璧な食事を毎日続けるものは、難しいことです。
今日足りなかったものは、明日少し足してみる。
今日多すぎたものは、明日ちょっと控えてみる。
そんな風に調整しましょう。

食事をつくる際に
食材の量の参考に
してください！

今日の献立はどんな食材を使ったかな？

【使い方】食事をつくる際に、献立や食材の量の参考にしてください。裏面は、食事の際に、お皿の下に敷いていただくことで、バランスのよい食事ができているか知ることができます。

【注意】食べ物を量れる容器をください。

副菜 野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど
1食あたり 両手に1杯
小鉢2皿分
くらいが目安

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など
1食あたり 片手1つ分

主食 ご飯・パン・麺類
1食あたり 握りこぶし1つ分

乳製品・果物・汁物
不足しがちな栄養素をプラス
●牛乳 1日コップ1杯
●果物 1日にこの中からひとつ
●みかん2個 ●りんご1/2個
●柿1個 ●バナナ1本
●すし1/2個 ●豆腐1/2個
●汁物 1日1杯くらい

※食事は食事を作る日だけでなく、忙しいことでも、今日足りないものは、明日少し足してみる、今日多すぎたものは、明日ちょっと控えてみる、そんな風に調整してみましょう。

健康のために毎日摂りたい10の食品群です。

使わなかった食品群は次のときに使ってみるなど

バランスの良い献立を考える参考にしてください。

食卓には「にっこり笑顔」を忘れずに！

出典元：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

※『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

献立それぞれの はたらき



副菜

野菜・きのこ・海藻・いもなど

ビタミン、鉄やカリウムなどのミネラル、食物繊維の供給源です。ミネラルは筋肉や神経の働きを調整、食物繊維はおなかの調子を整えるなど

体の調子を整えます

主菜

魚・肉・卵・豆・豆製品など

たんぱく質・脂質の供給源です。血液や筋肉など

体をつくります

主食

ごはん・パン・麺類など

炭水化物の供給源です。体を動かす

エネルギー源になります

くだもの・乳製品



カルシウムやビタミンなど不足しがちな栄養素を補います

汁物

水分補給は大切ですが、塩分の摂り過ぎには注意です！



お知らせ

商品検査センターwebサイトやタノモットeフレンズInstagramで食の安全・安心の情報を発信中です！



東海コープ
商品検査センター
webサイト



タノモットeフレンズ
Instagram