

全40種類のメニューから選んで、栄養バランスのとれた食事メニューを考える学習アプリです。タブレットやPCを操作しながら、自分自身の食生活を振り返り、バランスのとれた献立を考えられます。結果画面では、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの「五大栄養素」別に色分けしています。

「1食で見る」コースと、朝昼晩3回の「1日3回の食事で見る」コースを選択できます。



指導上の留意点

- できるだけすべての栄養素が100に近づくことを目標にしましょう。
- 足りない栄養素についてはペティのアドバイスに基づき、もう1品追加したり、おやつなどで補ったりすることで、100に近づければよいことを指導してください。
- 必ずしも1食や1日で完ぺきなメニューを目指す必要はなく、1週間程度の期間でいろいろな食事をとることを心がけるよう指導しましょう。
- 水溶性のビタミンB1、B2、Cと植物性食品に含まれるビタミンA(βカロテン)はとりすぎても問題ありません。カルシウム、鉄、ビタミンA、Dはふだんの食事でとりすぎる心配はほとんどありませんが、サプリメントなどから大量摂取しないように注意が必要です。

※栄養素および充足率の算出方法

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に基づき、「10~11歳」の各栄養素の1日の摂取基準値を100%として算出。「1食で見る」では、1日の摂取基準値の3分の1を100%として算出。
 (監修: 管理栄養士 牧野直子先生)