

C 食育教材指導用フードモデルレプリカ

No	タイトル	対象	内容	所要時間	制作者	制作年
C-1-a	赤・黄・緑基本食品(32種) 磁石あり 		内容: ○赤:牛肉(ロース)45g、豚肉(ロース)30g、鮭60g、さわら70g、鶏卵50g、豆腐(木綿)150g、生揚げ(50g)、がんもどき40g、牛乳180g、スキムミルク7g、わかめ(生)20g ○緑:ほうれん草30g、人参120g、ピーマン38g、日本かぼちゃ110g、トマト120g、きゅうり100g、なす90g、しめじ20g、みかん100g、りんご170g、バナナ120g ○黄:ごはん130g、食パン30g、じゃが芋130g、さつま芋200g、スパゲティ(ゆで)50g、チョコレート15g、クッキー16g、バター10g、植物油10g、砂糖10g		不明	不明
C-1-b	赤・黄・緑基本食品(32種) 磁石あり 		内容: ○赤:牛肉(ロース)45g、豚肉(ロース)30g、鮭60g、さわら70g、鶏卵50g、豆腐(木綿)150g、生揚げ(50g)、がんもどき40g、牛乳200g、スキムミルク7g、わかめ(生)20g ○緑:ほうれん草30g、人参120g、ピーマン34g、日本かぼちゃ160g、トマト120g、きゅうり100g、なす90g、しめじ20g、みかん100g、りんご250g、バナナ120g ○黄:ごはん(おにぎり)100g、食パン30g、じゃが芋130g、さつま芋200g、スパゲティ(ゆで)50g、チョコレート15g、クッキー15g、バター10g、植物油10g、砂糖9g		不明	不明
C-2	野菜1日350g指導モデル(20種) 磁石あり 		内容: ○緑黄色野菜:人参50g、小松菜30g、春菊30g、ほうれん草30g、グリーンアスパラガス30g、ブロッコリー30g、ピーマン34g、トマト120g、オクラ30g、さやいんげん20g ○その他の野菜:白菜70g、キャベツ40g、レタス20g、きゅうり50g、大根60g、玉ねぎ50g、ねぎ30g、もやし30g、なす65g、ごぼう45g		イワサキグループ	不明
C-3-a	野菜1日350gカットした食品(19種) 		内容: ○緑黄色野菜9種: 人参20g(乱切)、人参20g(せん切)、ほうれん草70g(ゆで)、トマト40g(くし形切)、かぼちゃ50g(角切)、かぼちゃ20g(銀杏切)、ピーマン20g(乱切)、ピーマン10g(乱切)、ピーマン50g(せん切) ○その他の野菜10種:キャベツ30g(せん切)、キャベツ40g(短冊切)、大根70g(輪切り)、大根10g(銀杏切)、きゅうり30g(輪切)、きゅうり40g(せん切)、ごぼう30g(乱切)、ごぼう20g(せん切)、玉ねぎ20g(くし形切)、れんこん20g(乱切)		イワサキグループ	不明
C-3-b	野菜1日350gカットした食品(17種) 		内容: ○緑黄色野菜8種: 人参20g(乱切)、人参20g(せん切)、ほうれん草70g(ゆで)、トマト40g(くし形切)、かぼちゃ50g(角切)、かぼちゃ20g(銀杏切)、ピーマン20g(乱切)、ピーマン50g(せん切) ○その他の野菜9種:キャベツ30g(せん切)、キャベツ40g(短冊切)、大根70g(輪切り)、大根10g(銀杏切)、きゅうり30g(輪切)、きゅうり40g(せん切)、ごぼう30g(乱切)、ごぼう20g(せん切)、白菜70g(ざく切り)		イワサキグループ	不明
C-4	めざそう野菜350g以上 1日分献立例フードモデル 		内容: ○朝食:トースト90g(イチゴジャム付)、ハムエッグ、野菜サラダ、牛乳 ○昼食:ごはん200g、鶏のから揚げ、きゅうりの酢の物、オニオンスープ、みかん ○夕食:ごはん200g、あじの塩焼、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう、キウイフルーツ		イワサキグループ	不明
C-5	野菜1日350g 食材フードモデルA(9種) 		野菜を1日に350g摂取の指導用に、緑黄色野菜120g・その他の野菜230gとなるよう組み合わせさせたセットです。 内容: ○緑黄色野菜:かぼちゃ70g、ブロッコリー20g、人参20g、ミニトマト10g ○その他の野菜:きゅうり70g、玉ねぎ70g、ごぼう50g、キャベツ30g、レタス10g		イワサキグループ	不明

C-6	<p>一皿70gの野菜を使った野菜料理A</p> 	<p>C-5の野菜350gを使用した野菜料理5種のセットです。生・酢の物・スープ・煮る・炒めるという調理で、各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。  <b>内容:</b>野菜サラダ(キャベツ30g、ブロッコリー20g、ミニトマト10g、レタス10g) かぼちゃの煮物(かぼちゃ70g) きんぴらごぼう(ごぼう50g、人参20g) きゅうりの酢の物(きゅうり70g)オニオンスープ(玉ねぎ70g)</p>	イワサキグループ	2021年
C-7	<p>野菜1日350g食材フードモデルB(9種)</p> 	<p>野菜を1日に350g摂取の指導用に、緑黄色野菜120g・その他の野菜230gとなるよう組み合わせさせたセットです。  <b>内容:</b>      ○緑黄色野菜:ほうれん草60g、トマト20g、ピーマン20g、人参20g      ○その他の野菜:なす70g、きゅうり50g、もやし50g、大根30g、玉ねぎ30g</p>	イワサキグループ	2021年
C-8	<p>一皿70gの野菜を使った野菜料理B</p> 	<p>C-7の野菜350gを使用した野菜料理5種のセットです。生・炒める・ゆでる・煮る・みそ汁という調理で、各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。  <b>内容:</b>きゅうりとトマトの中華風サラダ(きゅうり50g、トマト20g)、もやしとピーマンの炒め物(もやし50g、ピーマン20g)、野菜のみそ汁(大根30g、玉ねぎ30g、人参10g)、ほうれん草のごまあえ(ほうれん草60g、人参10g)、なすの煮浸し(なす70g)</p>	イワサキグループ	2021年
C-51	<p>子供の朝食 バイキング 学習モデル</p> 	<p><b>内容:</b>      ○主食:ごはん100g、ごはん150g、おにぎり2個、ロールパン2個、トースト1個、コッペパン1個、クリームパン1個、ドーナツ1個、イチゴジャム1個、バター1個、ミックスサンド1人前、ピザトースト1個、シリアル1個      ○主菜:目玉焼1個、ソーセージソーテ3本、ハムソーテ2枚、ゆで卵1/2×2個、卵焼2切れ、オムレツ1個、焼鮭1個、あじの干物1個      ○副菜:納豆1個、冷奴1個、野菜ソーテ1個、金平ごぼう1個、かぼちゃの含め煮3切れ、酢の物1個、しらすおろし1個、お浸し1個、ポテトサラダ1個、レタス1個、キャベツ1個、きゅうり3枚、ブロッコリー2切、トマト2切、たくあん2切、梅干1個、味付け海苔5枚      ○汁物:みそ汁1個、すまし汁1個、野菜スープ1個、コンスープ1個      ○飲物:オレンジジュース1個、普通牛乳1個、お茶1個      ○デザート:ヨーグルト1個、りんご1切、みかん1個、バナナ1/2本、キウイフルーツ3枚</p>	イワサキグループ	不明
C-52	<p>スポーツ栄養 補食の選び方フードモデル(20種)</p> 	<p>スポーツ時の補食の選び方セットです。運動前には炭水化物中心に・・・、運動後には炭水化物とタンパク質を中心とした補食に・・・、と具体例を見せながら説明できます。  <b>内容:</b>      ○炭水化物:おにぎり(具なし)100g、コンビニおにぎり(明太子)ごはん100g、コンビニおにぎり(しらすぼし)ごはん100g、ライ麦パン50g、レーズンロール40g、野菜サンド1個、ジャムパン(コンビニ)95g、肉まん1個、カステラ40g、みたらし団子80g、スポーツドリンク(ペットボトル)500ml      ○タンパク質:塩味付きゆで卵50g、牛乳200ml、チーズ18g(6pチーズ1個)、ヨーグルト(全脂無糖)120g      ○ビタミン・ミネラル・食物繊維:オレンジジュース200ml、オレンジ150g、グレープフルーツ200g、いちご125g、バナナ100g</p>	イワサキグループ	2021年
C-53	<p>カルシウム摂取指導用食品 (30種)</p> 	<p>カルシウムの多い食品とカルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品のセットです。骨粗しょう症の予防や、学童・青年期のカルシウム摂取の必要な方への指導に適しています。  <b>内容:</b>牛乳200g、脱脂粉乳20g、プロセスチーズ30g、あじ60g、あゆ60g、いわし40g、わかさぎ60g、あさり(むき身)50g、かき(貝)60g、しらすぼし5g、いわし丸干20g、木綿豆腐100g、凍り豆腐20g、生揚げ50g、納豆40g、かんとどき50g、みそ15g、昆布佃煮15g、ひじき(乾)10g、小松菜30g、青梗菜100g、さつまいも200g、黒砂糖15g、ごま5g、ヨーグルト(全脂無糖)100g、きくらげ(乾)5g、しいたけ(干)3g、うなぎ蒲焼30g、卵黄15g、鮭40g</p>	イワサキグループ	不明

C-54	<p>鉄分の多い食品</p> 	<p>日常不足しがちな鉄分の多い食品のセットです。貧血予防の指導に適しています。  <b>内容:</b>鶏肉(レバー)60g、牛肉(レバー)60g、ごま9g、凍り豆腐16g、しじみ17g、大豆(乾)20g、ひじき(乾)9g、ほうれん草60g、わかさぎ60g、納豆40g、小松菜60g、あさり佃煮20g、かつお(フレーク)30g、昆布佃煮30g、わかめ(生)30g、かき(貝)60g、いわし丸干し20g、あずき(乾)15g、もずく50g、切干大根(乾)10g</p>	イワサキグループ	不明
C-55	<p>手ばかり栄養法</p>	<p>手に持った時の触感や重量を極限まで実物に近づけました。(一部商品を除く)1回摂取の目安量が目と手で実感できます。  <b>内容:</b>豚もも厚切り、豚もも薄切り、ささみ、卵生、木綿豆腐、鰹切り身、納豆(市販パック入り)、ほうれん草(生)、ほうれん草(ゆで)、にんじん輪切り、にんじん乱切り、ピーマン丸ごと、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ(生)、キャベツ(ゆで)、レタス、きゅうりスライス、なす丸ごと、たまねぎくし形、大根輪切り、もやし、ごぼう斜め切り、金平ゴボウ、しめじ、わかめ、ねじりこんにゃく、りんご1/2個、いちご、キウイ丸ごと皮つき、キウイ(カット)、みかん、バナナ、ごはん、ごはん追加用、ロールパン1個、食パン、じゃがいも(皮付き)、じゃがいも(皮無し)、牛乳用プラスチックグラス(200ml)、ショートケーキ(小切れ)、まんじゅう、ポテトチップス、サラダ油(大さじ入り)、スティック砂糖、みそ(大さじ入り)、しょうゆ(小さじ入り)、食器メラミン(大・中・小各1枚)</p>	イワサキグループ	2023年
C-101	<p>さといも「ちばまる」</p> 	<p>大きさ(およそ)高さ210mm 幅170~180mm</p>	不明	不明
C-102	<p>いわし</p> 	<p>大きさ(およそ)長さ230mm 太さ40mm 厚み28mm</p>	不明	不明
C-103	<p>さんま</p> 	<p>大きさ(およそ)長さ330mm 太さ38mm 厚み18mm</p>	不明	不明
C-104	<p>あじ</p> 	<p>大きさ(およそ)長さ240mm 太さ53mm 厚み30mm</p>	不明	不明
C-105	<p>さば</p> 	<p>大きさ(およそ)長さ370mm 太さ70mm 厚み50mm</p>	不明	不明

C-106	<p>さつお</p> 		大きさ(およそ)長さ445mm 太さ110mm 厚み70mm		不明	不明
C-107	<p>落花生</p> 		幅 380mm 高さ600mm 奥行280mm		不明	不明
C-108	<p>さば 半身</p> 		大きさ(およそ)長さ385mm 太さ90mm 厚み55mm		不明	不明
C-109	<p>さけ</p> 		大きさ(およそ)長さ630mm 太さ180mm 厚み75mm		不明	不明
C-110	<p>さけ 半身</p> 		大きさ(およそ)長さ630mm 太さ160mm 厚み70mm		不明	不明
C-111	<p>さけ 稚魚</p> 		大きさ(およそ)長さ63mm 太さ17mm 厚み4mm		イワサキグループ	2021年
C-112	<p>すずき</p> 		大きさ(およそ)長さ500mm 太さ110mm 厚み70mm		イワサキグループ	2021年
C-113	<p>ホンビノス貝(開・閉)</p> 		開 幅100mm 高さ80mm 厚み90mm 閉 幅100mm 高さ80mm 厚み60mm		イワサキグループ	2021年