**食べ方しらべについて**

2021年12月　浜松友の会　生活研究部

毎日の食事、目安の量を取れているか分からないことはありませんか。ありのままの食事記録をとり、自分の食べ方をしらべてみましょう。

**＜方法＞**

**ステップ１**「食事記録用紙」に献立を記入、摂取した食材に〇を付ける。（3日分）

**ステップ２**「食事記録用紙」に献立とその材料を量って書き入れる。

・家族分作ったときは、１人分に換算する。

・材料は基本的に生の重さ（乾物は戻した重さ・穀類は乾いた重さ）で。

捨てる部分は入れない。※「健康をつくる食事Ⅱ」などの資料を参考に。

・１日分の記入を終えたら、食品別に合計を出し、目安の量と比較。

・３日間続けて記入。（１日分でも提出可）

・３日間の平均を出し、目安の量に対する割合を計算します。

**食べた量÷目安の量×100**

**「風配グラフ記入用紙」に円グラフを書き込み、目で確かめましょう。**

**ステップ３**栄養計算までしたい人は、「風配グラフ記入用紙」希望欄に〇をつけ提出してください。後日、生活部・研究部で計算し報告します。または第一友の会のソフト「栄養計算友子」等を使い各自行ってください。

**＜参考資料＞**　　※「健康をつくる食事Ⅱ」より

〇穀類の換算（穀類は米、粉、の重さを示す）

ごはんの目方÷2.1＝米の目方、　　　パンの目方÷1.4＝粉の目方、

ゆで麺の目方÷2.4＝粉の目方、　　　乾麺＝そのままの目方

〇乾物の換算

　わかめもどすと６倍、ひじきもどすと９倍、切干大根もどすと５倍、

乾しいたけもどすと５倍、高野豆腐もどすと６倍、大豆・インゲン豆もどすと２．２倍

**＜これからの予定＞**

**〇配　布　　　　　　１２月リーダー会**

**〇学びの『わ』　　 １月１１日（火）10：00～11：30（説明、質問等）**

**〇提　出　　　　　　２月例会**

**食事記録用紙３日分　+　風配グラフ記入用紙　を提出　　※１日分でも可**

**ステップ１の〇でも可**

**〇見合い　　　 　2月学びの『わ』・・・予定未**

**風配グラフ記入用紙**

*提出　2月例会*

**（　　　　　　）　最寄　No.（　）　　氏名（　　　　　　 　　　　）（　　　）才代**

風配グラフ　＝　食べた量ｇ÷目安の量ｇ×１００　点線が理想の１００％

穀類

果物

青菜

肉・魚

豆・豆製品

その他の野菜

牛乳

卵

●食べ方しらべを終えて気づいたこと

●栄養計算を希望しますか。　はい　　　いいえ　　自分でします　※どれかに〇