



わたしの一冊・わたしの一本

「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル
第3版

(公社)日本栄養士会 監修 武見 ゆかり・吉池 信男 編 第一出版 / 2018.8 発行

推薦者 東京家政学院大学現代生活学部 食物学科 教授 三澤朱実先生			
おすすめ	おためし	お気に入り	対象：学生・一般
三澤先生が担当した さがまちカレッジ	今より確実に元気になれる「半端ない健康講座」 (2019年8月)		

昨年の“今より確実に元気になれる「半端ない健康講座」”では、お食事のバランスがとれているかどうかを診断する方法として、「食事バランスガイド」のコマ絵を使って、料理等を数える方法（サービング：SV）をご紹介しました。

この方法は、多すぎるもの、少なすぎるものが一定基準で客観的に評価することができます。日々の食事を見直してもっと元気になるため、自信をもって食事をとるため、さらに詳しく学びたい方、ご興味のある方に、より専門的な本書をご紹介いたします。栄養士もこれを活用していますので、地域で食育活動をされている方々にもお勧めいたします。

おすすめ：先生が担当した講座に関する勉強ができる作品

おためし：新しいことを勉強する良いきっかけになる作品

お気に入り：先生の好きなことに関する作品や、先生の心に残る作品