

# レシートで 栄養バランスを チェックしよう!



あなたが選んだメニューの  
合計の栄養価をレシートに表示しています。  
目安の点数になっていますか?

1点=80kcalです。

## 目安量

- ★ 赤2点・緑1点を目安にメニューを選ぶと、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどがほぼ確保できます。
- ★ 食事全体のエネルギー量は、黄の点数でコントロールします。ダイエットする人も4点以上はとりましょう。
- ★ スポーツマンなど運動量の多い人は、赤・緑・黄の全体を増やしましょう。

## 1食の目安 栄養バランス (赤・緑・黄)

生協食堂		
2018年4月2日(火)12:00		
61	鯖味噌煮	¥172
61	豚汁	¥108
61	*セルフバー	¥129
61	ライスS	¥82
合計 4点		
		¥491
		(内消費税等 ¥39)
-----		
1食の目安	1点=80Kcal	
男:	赤2点	緑1点 黄7点
女:	赤2点	緑1点 黄4点以上
-----		
赤	4.3点	緑 0.3点 黄 4.6点
タンパク質	27.3g	カルシウム 48mg
野菜量	46g	塩分相当 3.7g
		736キロカロリー

## \*マークのメニュー

栄養価計算していないメニューです。セルフバーなど、一人前の重量が決められないメニューは、レシートに栄養表示をする事ができません。

## 選んだ メニューの 合計の栄養価

※サンプルです。