

# レシートでバランスのとれた食事のチェックを

京都府庁  
生活協同組合  
食堂

領収証 TEL 075-432-5055

2016年 8月 2日(火) 12:30

ハンバーグおろしソース ¥278  
ライスSS ¥89  
みそ汁 ¥56  
中華風豆腐 ¥86

合計 4点 ¥509

(内消費税等 ¥37)  
ICプリペイド ¥509

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 2.3点 緑 0.4点 黄 5.4点  
タンパク質 27.8g カルシウム 157mg  
野菜量 100g 638キロカロリー  
塩分相当 6.3g

前回プリペイド残高 ¥7,140  
今回プリペイド利用金額 ¥509  
プリペイド残高 ¥6,631

食堂のレシートに3色食品群やカロリー等を表示しています。

● 3色食品群とは

- ①赤・・・「体の中で血や肉になる」・・・肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- ②緑・・・「体の調子を整える」・・・緑黄色野菜・その他野菜・果物・海藻
- ③黄・・・「体を動かすエネルギーや体温になる」・・・ご飯・穀物・芋類・油脂類・砂糖など

● この3色の食品群からバランス良く摂取することが重要です。

● 食堂のレシートは、この3色の食品群からそれぞれどれだけ摂取したかが分かるように表示しています。



男女別の3色食品群の摂取の目安ポイント(1点80kcal)を示しています。

実際に購入した商品の3色食品群のポイントを表示しています。 ※目安ポイントと比較してみてください。

併せて、タンパク質、カルシウム、野菜量、塩分量及び合計カロリー量を表示しています。

(注意) 定食・ランチでみそ汁の代わりに豚汁を取った場合、みそ汁と豚汁を合わせた表示が出てしまいます。<( )>

※入口横のメニュー写真には、その商品に使用されているアレルギーも表示しています。

体の中で血や肉になる

## 赤の食品群

主な栄養素

タンパク質  
カルシウム  
ビタミンB1

肉・魚介類→2点(140g)  
牛乳・乳製品→2点(200g)  
卵→1点(50g)  
大豆・大豆製品→1点(100g)

1日に食べる目安 **6点**

体の調子を整える

## 緑の食品群

主な栄養素

ビタミン  
ミネラル  
食物繊維

野菜→1点(350g)  
果物→1点(150g)  
芋類→1点(100g)  
海藻・きのこ

1日に食べる目安 **3点**

体を動かす力になる

## 黄の食品群

主な栄養素

炭水化物  
脂質

穀類→男性13.5点(650g)  
女性9点(430g)  
※穀類はご飯に換算  
油脂類→男性2点(20g)  
女性1.5点(15g)  
砂糖→0.5点(15g)

1日に食べる目安 **男16点・女11点**