

STEP 2

食育SAT(サット)システム専用ソフト 組み合わせ名人 Ver 2.3

の基本操作と流れ

メイン画面

【選択料理】
あなたが選んだ食事は 5 品です (カ7(L))

No	料理名・食材	重量	エネルギー
1	ごはん 中 (主食)	150 g	252 kcal
2	鶏の唐揚げ(主食)	154 g	344 kcal
3	冷奴(主食)	108 g	76 kcal
4	ひじきの煮物(副菜)	31 g	60 kcal
5	いちご	125 g	43 kcal

対象者
18歳~29歳 男性
身長 172 cm
身体活動レベル 1

あなたの食事の8つの栄養価をチェック
名人度 (印刷&保存(P))

1日の望ましいエネルギー量
1913~2588 kcal
食事区分 夕食

ひとまず合格点(--)★ 1日分で良い組み合わせになるようにね♪

用語解説
① エネルギー
② たんぱく質
③ 総脂質
④ 炭水化物
⑤ 食物繊維
⑥ ビタミンC
⑦ ビタミンA
⑧ 食塩相当量

選んだ食事
の範囲をめざしましょう
765 1035

5品合計 568 g 775 kcal

野菜類 32 g 純エネルギー量 調理エネルギー除く 0 g

食事のうけ付け BMIを見る(B) 表示設定(D) 食品と栄養素(S) 対象者変更(U) 終了(E)

①まず右下の「対象者変更」ボタンを押してください。この時、センサーボックスの電波は止まり、体験者待ちの状態となります。フードモデルをトレーごとセンサーボックスのブルーの点線の枠内でできるだけ中央寄りに置き、体験者の名人度判定に必要な「身長・年代・性別・身体活動レベル・食事区分」を入力します。完了したら「OK」を押してください。

②OKすると電波で乗せているフードモデルを読み取り名人度判定します。この時、まず読み取ったフードモデルの数量と②の数量が一致するか確認してください。一致しない場合は、すべて感知するように乗せる位置を変更してみてください。

③「ご飯をお代わりした」「スパゲティの量が2/3」等、料理全体の量を変更する場合、③の料理名を右クリックすることで変更が可能です。またたくさんのフードモデルを積んでいる場合、すべて読み取った時点で左下の「ON・OFF」ボタンでOFFにすれば読み込んだままになるので便利です。

④フードモデルを乗せ替えたりして、最終的に調整が終わりましたら、④の「印刷&保存」ボタンで結果印刷ができます。必要な項目の選択、文字入力が終わりましたら印刷枚数を指定して印刷します。

⑤印刷画面の後、保存確認画面が出ます。確認すればフードモデルをはずしていただいて結構です。フードモデルの片づけ後、③に何も乗っていないのを確認して、再度①ボタンで待機画面にしましょう。

他にもこんな機能があります。詳しくは操作説明書をご覧ください。

食事バランスガイドで見る・・・
食材レベルでの分量変更する・・・
PFCバランスを見せる・・・
用語解説を表示、印刷する・・・
一食分の配分を変更する・・・

栄養素・食品群ごとに名人度の範囲を変更する・・・
名人度判定する栄養素などを変更する・・・
名人度の難易度を調整したり、音を変える・・・
カスタマイズした内容をタイトル登録する・・・
BMIを計算する・・・

※基本的な流れは以上の繰り返しとなります。
※「選んだ食事」「改善後の食事」を各一枚印刷すると前後の比較を分かりやすく見せることができます。
※体験者人数が多い場合は、印刷のみを行い、別に栄養アドバイスコーナーを設けるとよいでしょう。
※モニターの代わりにプロジェクターに接続することも出来ます。