



## Step1

1日1,200円前後（内食価格）でまかなえる健康的な献立を選ぼう

朝

昼

夜

間食

夜食

## Step2

年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 ( ) 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準				
選択した献立の合計	(A)			
過不足				

## Step3

同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	円
中食価格合計	円
外食価格合計	円

## Step4

間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$  %

## Step5

演習後の感想を記入しよう

食事摂取基準に近づけるための工夫は？

1日1,200円前後にするための工夫は？