

バランス BINGO の遊び方(使い方)

「バランス BINGO」は、2005 年夏、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」の活用を促すツールとして作成したものです。その特徴は

- 遊び感覚で使える
- SV 数を何度もでも数えられる
(やり直しができる)

「バランス BINGO」は、いろいろな場で、いろいろな使い方が考えられると思います。たとえば・・・



★ 地域、学校、職場の学習で

- ・ある日の食事記録をつけてきて、SV 数を数えてみる。
5つの料理区分すべてが、自分の目安の「つ(SV)」の範囲だったら、**BINGO!**
- ・料理カードなどを使って、5つの料理区分すべてが、自分の目安の「つ(SV)」の範囲になるような1日分の食事を考えてみる。うまくできたら、**BINGO!**

★ スーパーマーケットやコンビニで

- ・食材編：店内で買い物した商品が、5つの料理区分すべての食材料や料理をカバーしているか。チェックしてみて、5料理区分ともそろっていたら、**BINGO!**
- ・弁当や惣菜買い合わせ編：購入する弁当や惣菜などの SV 数がいくつかチェックしてみる。正解だったら、**BINGO!**

★ 事業所など選択式の給食、外食の場で

- ・その日のおすすめメニューの SV 数、当てっこゲーム。おすすめメニューを選択した人だけにビンゴカードを渡して、下膳のときに、ぴったりの「つ(SV)」を開けてきたら、**BINGO!** 割引券やコーヒーサービスなど、何か賞品を用意するとか??

いろいろな遊び方のアイデア、ください!

平成18年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）

「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班（代表：武見ゆかり 女子栄養大学）

制作：一般社団法人 日本家族計画協会 TEL:03-3269-4727