

# 栄養バランスチェックマグネットシート

## 取扱説明書

### ご使用前に…

- 製品の安全を確認してから、ご使用下さい。
- ご使用前に、必ずこの説明書をお読みのうえ、正しくお使い下さい。
- この説明書は、大切に保管して、必要に応じてお読み下さい。

### 中に入っているもの

- 栄養バランスチェックマグネットシート 1枚



丸めてコンパクト収納



簡単に貼ってはがして  
ワンタッチイージーバー

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品
	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆腐類など	小魚・牛乳・乳製品・海苔など	野菜・果物・きのこなど
こんだて					
主食					
しる物					
主菜					
副菜					
多く含まれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質

### 使い方

- 普通の食事で栄養をバランスよく取るために、1食分のこんだてをマグネットシートに記入します。
- 食品グループで不足している部分を確認し、栄養バランスを考えながらこんだてを考えます。
- シートの裏面は、全面マグネットです。スチール黒板に貼付けてご使用ください。
- ペット樹脂フィルムとノンハロゲン樹脂磁石の貼り合わせなので、巻癖がつきにくく燃やしてもダイオキシンなどが発生しない環境対応商品です。
- 表面はホワイトボードマーカーで書き消しできます。

### お手入れ方法

- 汚れたときは、水を含ませた柔らかい布を固く絞り拭いて下さい。  
シンナーやその他有機溶剤は使用しないで下さい。

#### ⚠ 注意

##### <安全上の注意>

- 本来の目的以外の使用はしないで下さい。

##### <使用上の注意>

- ネオジム磁石等の磁力の強い磁石を製品に近づけないで下さい。(磁界が破壊されてしまいます)

##### <保管する際の注意>

- 印刷面を外側に巻き、シートをそろえてケースに保管してください。
- 当製品の裏面に磁石を使用しております。磁気に弱い製品の近くには保管しないで下さい。
- 温度の高い場所や直射日光の当たる場所には保管しないで下さい。