

ヨーグルトを作ろう

ヨーグルトメーカーの紹介文書を、作ってみます。

オブジェクトをバランスよく配置するコツは、いくつかありますが、今回はグリッド線を使ってみます。ガイド線を意識して、レイアウトしましょう。

1. 準備 (1)

①「こんな文書にしよう」という、全体のイメージを確認します。今回は、ページトップにタイトル、左側に作り方の手順、右側に文章、という構成です。

②配色を、決めます。「デザイン」タブ→「配色」→「色のカスタマイズ」で、「アクセント 1」「アクセント 2」に、メインカラー・サブカラーを設定します。(作品例では、メインカラーは濃い青、サブカラーはオレンジにしました。)

③使用フォントを、2つ決めます。1つは見出し用、もう1つは本文用です。(作品例では、見出し用は丸ゴシック、本文用は教科書体にしました。)

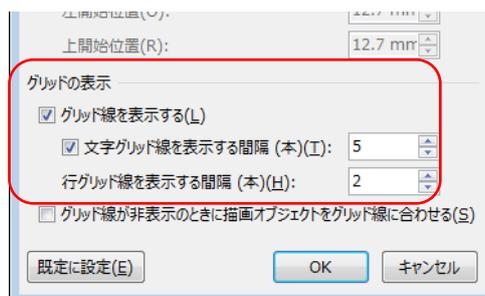


2. 準備 (2)

①添付の画像「01.jpg」～「04.jpg」を、デスクトップなどに用意してください。

②ワードで新規文書を開きます。余白は、「ページレイアウト」タブ→「余白」→「狭い」に。

③「ページレイアウト」タブ→「配置」→「グリッドの設定」で、文字グリッド線（縦線）と行グリッド線（横線）を両方とも表示させます。間隔は、お好みで。



3. タイトル

①「挿入」タブ→「ワードアート」で、タイトルを挿入します。影など、「文字の効果」はすべてなしに。

②見出し用フォントを使い、太字にします。フォントサイズは 48pt 前後、フォントの色はアクセント 1 に。

③ページ上部のグリッド線表示幅いっぱい拡大します。



④「ヨ」と「作」のみ、フォントサイズを拡大、色もアクセント 2 に変更しましょう。



⑤「書式」タブ→「図形のスタイル」グループのダイアログボックスランチャーをクリックして、「図形の書式設定」ウィンドウを表示させます。



塗りつぶしは、アクセント1の色リストでもっとも薄い色（白+基本色80%）に。「塗りつぶし（パターン）」で、好みのパターンを選びます。

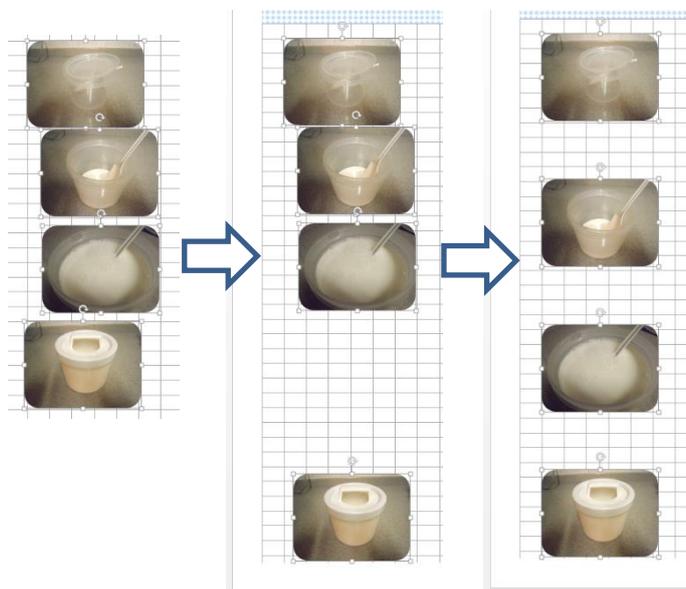
4. 作り方の手順

①01.jpg～04.jpgの写真を、挿入します。

②写真4枚を同時に選択し、「書式」タブ→「幅」で幅50mm程度に。

③「書式」タブ→「トリミング」→「図形に合わせてトリミング」で、角丸四角形に。

④写真の色合いが、良くないですね。明るさや色のトーンなどを、調整してみましょう。



⑤4枚の写真を、きれいに整列させましょう。1枚目を、タイトルの下、左に少し余白をつけて配置します。2枚目以降は、1枚目より右側に。4枚目は、ページ最下部のベースラインに配置。

⑥写真4枚を同時に選択して、「書式」タブ→「配置」→「左揃え」。さらに「配置」→「上下に整列」。

⑦図形（山形）を挿入します。右に90°回転し、変形ハンドル■で調整、アクセント2色リストのもっとも薄い色で塗りつぶして、右図のような形を作ります。

⑧写真1枚目と2枚目の間に配置します。

⑨テキストボックスを挿入し、文章を入力します。フォントは見出し用、色はアクセント1に。テキストボックスは、枠線・塗りつぶしともなしに設定。

⑩山形図形に重ねます。

⑪テキストボックスと山形図形をグループ化。

⑫「書式」タブ→「背面へ移動▼」→「最背面へ移動」。

⑬⑪をコピーして、文章を修正し、2枚目と3枚目の間の手順書きを作ります。

⑭同様に、3枚目と4枚目の間の手順書きを作ります。



5. 文章

①タイトル右下に、縦書きテキストボックスを挿入し、文章を入力します。テキストボックスの高さは、本文が4段入れられる程度にします。

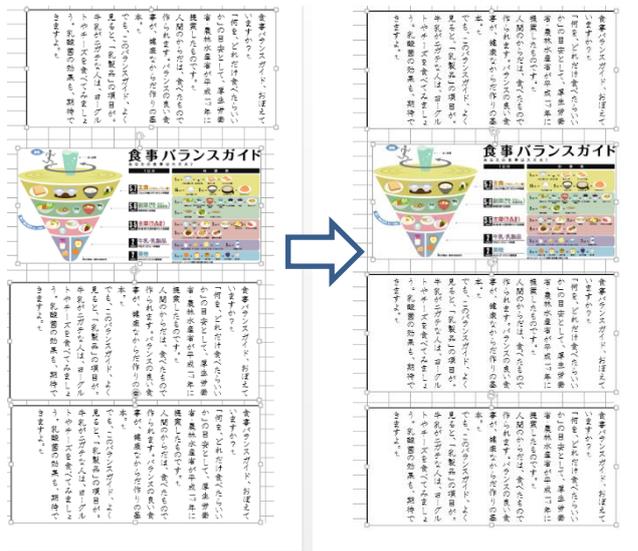
②フォントは本文用、11pt程度に。行間を調整しましょう。



③「食事バランスガイド」のイラストを、ネット上から探してきて、挿入します。

④①のテキストボックスを2つコピーし、最下段のテキストボックスは、ページ最下部のベースラインに乗るように配置します。

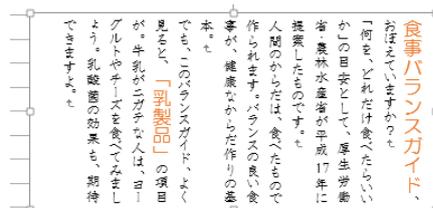
⑤①テキストボックスがもっとも右側にあるように配置したら、テキストボックス3つと食事バランスガイドを同時に選択。「書式」タブ→「配置」を使って、きれいに整列させましょう。



⑥2つめ、3つめのテキストボックスの文章を、変更します。

⑦キーワードを、フォントサイズをやや拡大、見出し用フォント、色はアクセント1にして、目立たせます。

⑧テキストボックスの枠線を、すべてなしにします。



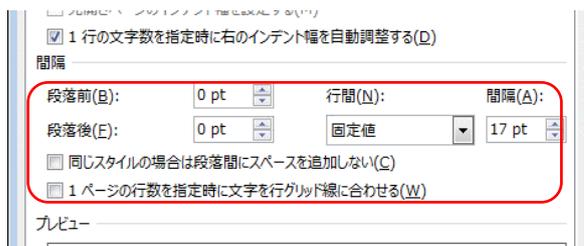
⑨最下段のテキストボックスは、かなり余白があります。ネット上からお好みの画像を探してきて、挿入してみましょう。

[研究]

ワードアートやテキストボックスで、「行間や上下の余白がうまく調整できない」という場合は…

「ホーム」タブ→「段落」のダイアログボックスランチャーをクリックして、「段落」ウィンドウを表示。「間隔」で調整します。

また、「1ページの行間を～」のチェックを外してみましょう。



ヨーグルトを作ろう



容器を、熱湯消毒します。
少量の水を入れ、電子レンジ
で1分30秒。



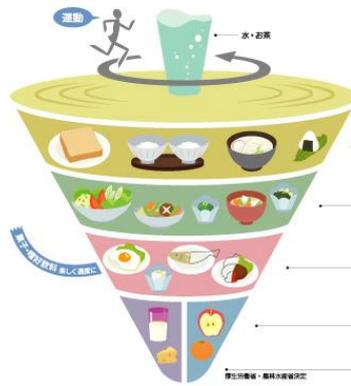
お好みのヨーグルトを投入。
牛乳を加えながら、よくかき
まぜます。



泡を取り除き、内ブタと外ブ
タをします。ヨーグルトメー
カーに入れて、スイッチオン。



食事バランスガイド、
おぼえていますか？
「何を、どれだけ食べたらい
か」の目安として、厚生労働
省・農林水産省が平成17年に
提案したものです。
人間のからだは、食べたもので
作られます。バランスの良い食
事が、健康なからだ作りの基
本。
でも、このバランスガイド、よく
見ると、「**乳製品**」の項目
が。牛乳がニガテな人は、ヨー
グルトやチーズを食べてみま
しょう。乳酸菌の効果も、期待
できますよ。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)あたり4杯程度	1:30 ごはん(中盛り) 2:30 味噌汁 3:30 納豆 4:30 漬物 1:30 ごはん(中盛り) 2:30 味噌汁 3:30 納豆 4:30 漬物
5-6 野菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜類(生・茹)約2杯程度	1:30 ほうろく 2:30 ほうろく 3:30 ほうろく 4:30 ほうろく 1:30 ほうろく 2:30 ほうろく 3:30 ほうろく 4:30 ほうろく
3-5 肉・魚・卵 肉・魚・卵(大)約1杯から3杯程度	1:30 肉(焼) 2:30 肉(焼) 3:30 肉(焼) 4:30 肉(焼) 1:30 肉(焼) 2:30 肉(焼) 3:30 肉(焼) 4:30 肉(焼)
2 牛乳・乳製品 牛乳(大)1杯程度	1:30 牛乳(大) 2:30 牛乳(大) 3:30 牛乳(大) 4:30 牛乳(大) 1:30 牛乳(大) 2:30 牛乳(大) 3:30 牛乳(大) 4:30 牛乳(大)
2 果物 みかん(大)1杯程度	1:30 みかん(大) 2:30 みかん(大) 3:30 みかん(大) 4:30 みかん(大) 1:30 みかん(大) 2:30 みかん(大) 3:30 みかん(大) 4:30 みかん(大)

いろんな種類のヨーグルトが、
売られていますね。じつは、
「乳酸菌」にはいろんな種類が
あるんです。それぞれ、期待で
きる効果もちがうと言われて
います。
何はともあれ、**あれこれ**
試して、からだか「調子いい
よ」と言ってくれるものを、探
してみましよう。
自分に合ったヨーグルトが見つ
かって、毎日食べるとなる
と、経済的にちよっとイタイ。
そこで、強い味方、**ヨーグ
ルトメーカー**。牛乳とほ
んど同じコストで、ヨーグル
トが食べられます。

「乳製品を摂り過ぎると、太っ
ちやう。」糖質や脂質の摂取過
剰は、肥満の最大要因です。
気になる方は、**低脂肪乳**で
ヨーグルトを作ってみましょ
う。元の乳酸菌が同じなら、
効果も同じ低脂肪ヨーグルト
ができます。
また、女性の場合、**豆乳**ヨー
グルトもおすすめ。

