

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。)

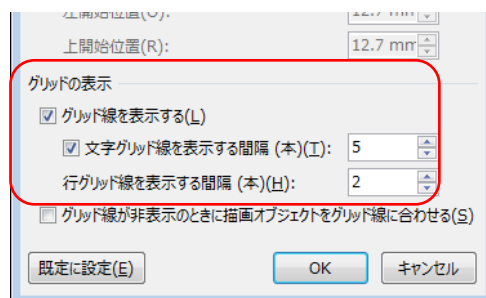


2. 準備 (2)

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。

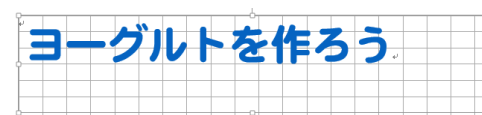


3. タイトル

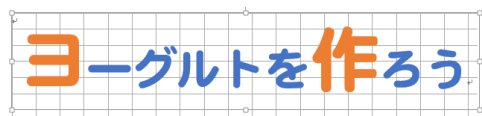
①「挿入」タブ→「ワードアート」で、タイトルを挿入します。影など、「文字の効果」はすべてなしに。

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に拡大します。



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。

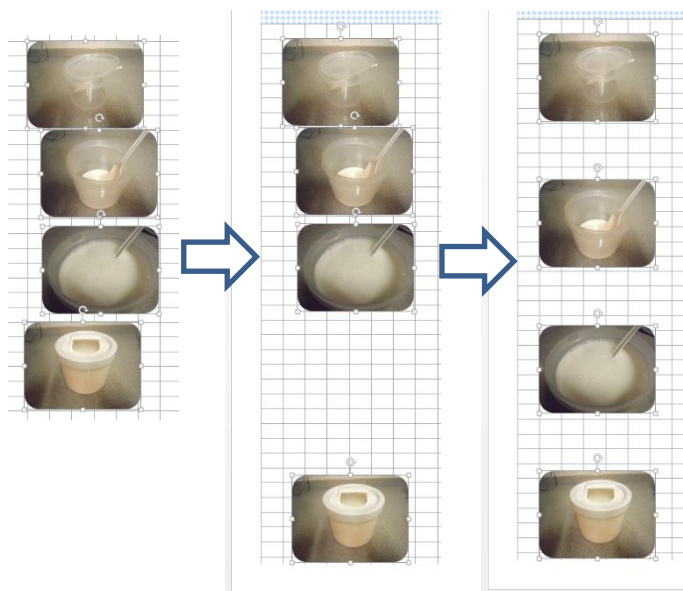
4. 作り方の手順

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、きれいに整列させてみましょう。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。

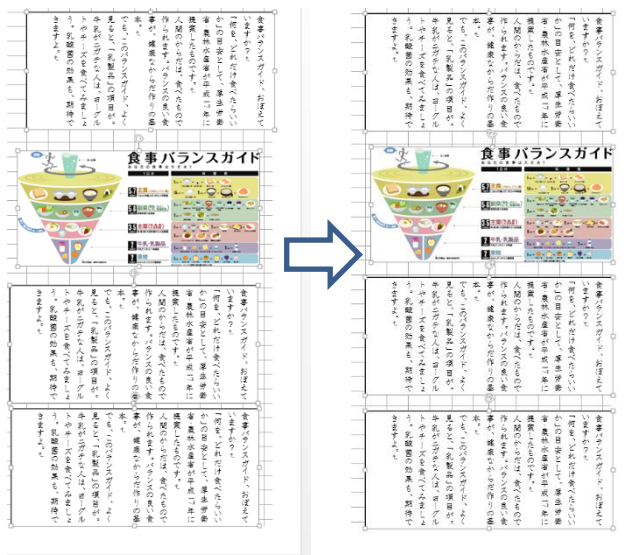
②フォントは本文用、11pt 程度に。行間を調整しましょう。



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。

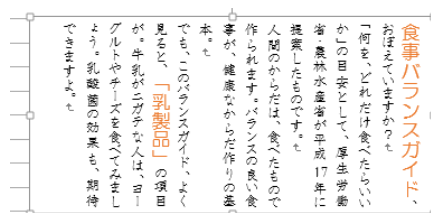
⑤①テキストボックスがもっとも右側にあるように配置したら、テキストボックス3つと食事バランスガイドを同時に選択。「書式」タブ→「配置」を使って、きれいに整列させましょう。



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。



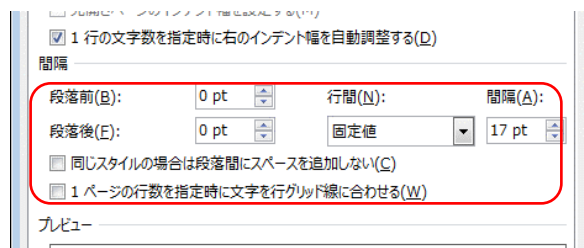
⑨最下段のテキストボックスは、かなり余白があります。ネット上からお好みの画像を探してきて、挿入してみましょう。

[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

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。



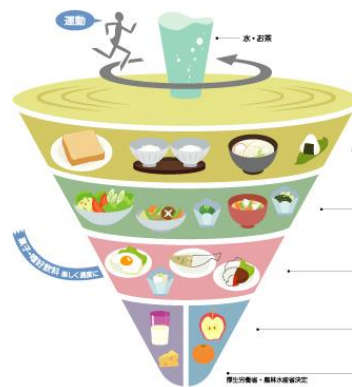
容器を、熱湯消毒します。少量の水を入れ、電子レンジで1分30秒。



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

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(お茶碗)2杯、パン(食パン)2枚、うどん(うどん)1杯	ごはん(お茶碗)2杯、パン(食パン)2枚、うどん(うどん)1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜(野菜)2杯、きのこ(きのこ)1杯、海藻類(海藻類)1杯	野菜(野菜)2杯、きのこ(きのこ)1杯、海藻類(海藻類)1杯
3-5 主菜(肉、魚、卵) 肉(肉)1杯、魚(魚)1杯、卵(卵)1杯	肉(肉)1杯、魚(魚)1杯、卵(卵)1杯
2 牛乳・乳製品 牛乳(牛乳)1杯、ヨーグルト(ヨーグルト)1杯	牛乳(牛乳)1杯、ヨーグルト(ヨーグルト)1杯
2 果物 みかん(みかん)1杯、りんご(りんご)1杯	みかん(みかん)1杯、りんご(りんご)1杯

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われています。

何はともあれ、**あれこれ試して**、からだに「調子いいよ」と言ってくれるものを、探してみよう。

自分に合ったヨーグルトが見つかったら、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**。牛乳とほとんど同じコストで、ヨーグルトが食べられます。

「乳製品を摂り過ぎると、太っちゃう。」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。

