

種類	番号	教材名	教材の内容		付属品等
			教材の特徴	教材の内容	
1 減塩	フードモデル	1-1 「これで減塩！ ●●すると…」セット	いつもの食事で「何を」「どれだけ」変えると減塩できるかが見える。フードモデルのセットです。 ①ラーメンの汁を残す ②刺身のしょうゆの付け方 ③みそ汁の具の量 ④漬物にしょうゆをやめる	①説明カード(A4サイズ・4枚) ②栄養成分表示シール貼付済 ③収納ケース	
		1-2 「みえない『塩』にご注意！」セット	食品に含まれている『塩』を見る化したフードモデルのセットです。 ①おにぎり(うめ) ②おにぎり(明太子) ③チャーハン ④おかずたっぷり弁当 ⑤インスタントヌードル ⑥カップみそ汁 ⑦からあげ(コンビニ) ⑧フライドチキン ⑨味噌ラーメン ⑩きゅうりのぬか漬 ⑪梅干し ⑫たくあん ⑬食パン ⑭のり佃煮 ⑮カレー	①説明カード(A4サイズ・2枚) ②含有食塩相当量表示カード(15枚) ③カードスタンド(15+2個) ④栄養成分表示シール貼付 ⑤収納ケース	
		1-3 「かけすぎつけすぎ 要注意！」セット	食事の際、食卓での使いすぎに注意してもらうための食品5種、調味料17種のフードモデルです。 料理：目玉焼き、ミックスフライ、トースト、コーヒー、グリーンサラダ 調味料：醤油、塩、マヨネーズ、タルタルソース、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、ドレッシング(3種)、ポン酢、バター、マーガリン、いちごジャム、はちみつ、スティックシュガー、コーヒーフレッシュ	①説明カード(A4サイズ・1枚) ②栄養表示カード(22個) ③カードスタンド(23個) ④栄養成分表示シール貼付済 ⑤収納ケース	
	パネル	1-4 おいしく食べて減塩	減塩について啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
2 野菜	フードモデル	2-1 1皿70gの野菜を使った料理セット	1日分の野菜の目安量(350g)を使用した5種類の野菜料理のフードモデルです。各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。 ①野菜サラダ ②きんぴらごぼろ ③オニオンスープ ④かぼちゃの煮物 ⑤きゅうりの酢の物	①説明カード(A4サイズ・1枚) ②各料理に使用している野菜の種類と量を記載したミニポップ(5枚) ③栄養成分表示カード(5枚) ④ポップスタンド(5個) ⑤カードスタンド(5+1個) ⑥収納ケース	
		2-2 「野菜これで350g」セット	緑黄色野菜とその他の野菜で350gとなるように組み合わせ使用できます。 緑黄色野菜：にんじん(40g)、ピーマン(30g)、茹でほうれん草(50g) その他の野菜：キャベツ(50g)、きゅうり(50g)、玉ねぎ(50g)、だいこん(30g)、 なす(20g)、もやし(30g)	①説明カード(A4サイズ・1枚) ②カードスタンド(1個) ③磁石付き ④収納ケース	
	パネル	2-3 1日350g以上の野菜を食べましょう！	1日野菜350g以上の摂取を啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
	パネル	2-4 ベジプラス100&塩eco	宮城県民の課題である「野菜あと100g」と「減塩あと3g」を達成するための工夫が掲載されているアルミフレーム付きの2枚セットのパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
3 主食	モデル	3-1 健康な方の1食あたりのごはんの量の目安	健康な方の1食あたりのごはんの量の目安を表したものです。食事バランスガイドを用いる際に使用すると効果的です。	①説明カード(A4サイズ・1枚) ②カードスタンド(1個)	
4 間食	フードモデル	4-1 「やめよう！夜のおやつ」セット	夕食後にとりがちな食品(おやつ)のフードモデルです。 和菓子：①しょうゆせんべい(20g)、②あめ玉(20g) 油菓子：③ポテトチップス(30g) 洋菓子：④クッキー(17g)、⑤カップアイスクリーム、⑥プリン、 ⑦シュークリーム、⑧ソーダアイスバー 飲料類：⑨缶コーラ、⑩缶コーヒー(加糖)	①説明カード(A4サイズ・2枚) ②カードスタンド(2個) ③栄養成分表示シール貼付 ④⑩のみ…砂糖模型 ⑤「砂糖量に注意」ポップスタンド ⑥収納ケース	
		4-2 「見えない『あぶら』に要注意！」セット	食品(おやつ)に含まれている『油』を見る化したフードモデルです。 樹脂製のチューブに油が入っており、フードモデルのグレー色の部分の割合が脂質の割合(重量比)となっています。 ①ポテトチップス ②アイスクリーム ③シュークリーム ④チョコレート	①ポップパネル(4個) ②チューブ(4本) ③チューブたて(4つ)	
		4-3 「見えない『砂糖』に要注意！」セット	食品(おやつ)に含まれている『砂糖』を見る化したフードモデルです。 砂糖大1つ=5g、砂糖小1つ=1g分をフードモデルで表しています。 ①缶コーラ ②オレンジジュース ③缶コーヒー ④ロールケーキ1切れ ⑤どらやき1/2個 ⑥ジャムパン1/2個	①ポップパネル(6個) ②砂糖モデル(6個)	
	パネル	4-4 間食のとり過ぎは、肥満の原因！！	肥満にならない間食のとり方について啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
5 アルコール	モデル	5-1 アルコール飲料モデル	一般的なアルコールに含まれるエネルギーやアルコール量に分かるフードモデルです。 ①ビール中ジョッキ ②グラスビール ③発泡酒 ④赤ワイン ⑤焼酎 ⑥ウイスキー ⑦日本酒 ⑧梅酒 ⑨レモンチューハイ	①説明カード(A4サイズ・1枚) ②カードスタンド(1個) ③栄養成分表示シール貼付済 ④収納ケース	
6 たばこ	タール型	6-1 1年分のタールサンプル	1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に取り込む発がん性物質(模擬タール液)の量を示す模型です。	①説明カード(1枚) ②カードスタンド(1個)	
		6-2 タールのバック(たばこBOX入り)	たばこを吸うことによって肺に蓄積されるタールを、たばこ型の容器にいれた模型です。	①説明パネル(1枚) ②カードスタンド(1個)	
	パネル	6-3 ジャイアントタバコマン	たばこの形をしたバルーンです。イベントで展示するとインパクト大！	①直径60cm、高さ160cm	
	パネル	6-4 たばこの害関係	たばこの害やたばこが健康に与える影響等について啓発する4枚セットのパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
7 身体活動	タペストリー	7-1 100kcalを消費する身体活動	運動・スポーツ、生活活動を行った際に、何分行くと100kcalになるかを表した樹脂製タペストリーです(企画・制作：一般社団法人 日本家計計画協会)。	①樹脂製タペストリー(およそ85cm×61cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
		7-2 身体活動を増やそう	身体活動の説明、個人の標準体重、基礎代謝量及び1日のエネルギー必要量を算出できるよう記載されたタペストリーです(企画・制作：株式会社保健福祉ネットワーク)。	①タペストリー(およそ89cm×59cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
		7-3 歩こう あと15分	歩くことで期待できる効果などが記載されたタペストリーです。	①タペストリー(およそ89cm×59cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
	パネル	7-4 健康への大きな一歩	ウォーキングの効果や続けるポイントについて啓発するパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
8 採食健康科	パネル	8-1 かねで磨いて健康な歯を	噛む効果やむし歯になりやすいところについて啓発するパネルです。	①A1サイズ(外寸600×850mm) ②吊り下げ用のヒモ付	
9 その他	タペストリー	9-1 血糖値が気になる	血糖値の説明、血糖値の上昇を防ぐ工夫などが記載されたタペストリーです(企画・制作：株式会社保健福祉ネットワーク)。	①タペストリー(およそ89cm×59cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
		9-2 血糖値を急激に上げない食べ方	血糖値を上げるNGな食べ方、血糖値を上げない食べ方など記載されたタペストリーです(企画・制作：株式会社保健福祉ネットワーク)。	①タペストリー(およそ89cm×59cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
		9-3 めざせ！健康みやぎ	スマートみやぎ健民会議を紹介するタペストリーです。	①タペストリー(およそ89cm×59cm) ②吊り下げ用のヒモ付	
	模型脂肪	9-4 脂肪模型	脂肪1kg、3kgの原寸大模型です。	①説明カード(A4サイズ・2枚) ②カードスタンド(2個)	
	トレイ	9-5 トレイ	ポリプロピレン製のトレイです。フードモデルの展示の際に御活用ください。 (色：イエロー、サイズ：352×268×18mm)	①3枚有り	

健康づくり教材貸出物品 一覧(写真)

1 減塩

1-1 「これで減塩！ ●●すると…」セット



1-2 「みえない『塩』にご注意」セット



1-3 「かけすぎつけすぎ要注意」セット



1-4 おいしく食べて減塩



2 野菜

2-1 1皿70gの野菜を使った料理セット



2-2 「野菜これで350g」セット



2-3 1日350g以上の野菜を食べましょう！



2-4 ベジプラス100&塩eco



3 主食

3-1 健康な方の1食あたりのごはんの量の目安



4 間食

4-1 「やめよう！夜のおやつ」セット



4-2 「見えない『あぶら』に要注意！」セット



4-3 「見えない『砂糖』に要注意！」セット



4-4 間食のとり過ぎは、肥満の原因!!



5 アルコール

5-1 アルコール飲料モデル



6 たばこ

6-1 1年分のタールサンプ



6-2 タールのパック(たばこBOX入り)



6-3 ジャイアントタバコマ



6-4 たばこの害関係



7 身体活動

7-1 100kcalを消費する身体活動



7-2 身体活動を増やそう



7-3 歩こう あと15分



7-4 健康への大きな一歩



8 歯科保健

8-1 かねで磨いて健康な歯を



9 その他

9-1 血糖値が気になる



9-2 血糖値を急激に上げない食べ方



9-3 めざせ!健康みやぎ



9-4 脂肪模型



9-5 トレイ

