

健康づくり教材 貸出のご案内

無料



フードモデル

1日の食事量は？

体脂肪模型



たばこに関するパネル



事業所の食堂、健診会場、健康イベント等での展示や体験のほか、授業の教材としてもお使いいただけます！



©宮城県・旭プロダクション

★貸出期間：1週間程度（詳細は要相談）

★対象施設：塩釜保健所管内の事業所、保健医療機関、保育所、幼稚園、小中学校、市町村 など

【申込み・問合せ】宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

住所：〒985-003 塩釜市北浜四丁目8-15

電話：022-363-5503

ファクシミリ：022-362-6161

健康づくり教材貸出リスト

教材No.	教材名	教材内容																																																																													
		教材の特徴	付属品																																																																												
1	外食のフードモデルセット	外食の選び方をエネルギーと食塩の観点から伝えるフードモデルです。 ①寿司盛り合わせ+みそ汁(とうふ・わかめ・ネギ) ②チャーハン ③スパゲティミートソース	<input type="checkbox"/> 寿司盛り合わせ <input type="checkbox"/> しょうゆ皿 <input type="checkbox"/> みそ汁 <input type="checkbox"/> チャーハン <input type="checkbox"/> スパゲティミートソース <input type="checkbox"/> カード立て・大 <input type="checkbox"/> カード立て・小(4) <input type="checkbox"/> 説明カード <input type="checkbox"/> 栄養成分表示カード(4)																																																																												
2	1日の食事のフードモデルセット	食事を組み合わせることにより、対象者に合わせて1日1700～2600kcalの献立展開ができるフードモデルです。 ※1700kcal, 2000kcal, 2200kcal, 2600kcalの献立の説明とバランスの良い食事についての説明カード付き。 組み合わせ方はカードに記載してあります。 <参考> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">身体活動レベル</th> <th colspan="3">男性</th> <th colspan="3">女性</th> </tr> <tr> <th>I</th> <th>II</th> <th>III</th> <th>I</th> <th>II</th> <th>III</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6～7歳</td> <td>1350</td> <td>1550</td> <td>1750</td> <td>1250</td> <td>1450</td> <td>1650</td> </tr> <tr> <td>8～9歳</td> <td>1600</td> <td>1850</td> <td>2100</td> <td>1500</td> <td>1700</td> <td>1900</td> </tr> <tr> <td>10～11歳</td> <td>1950</td> <td>2250</td> <td>2500</td> <td>1850</td> <td>2100</td> <td>2350</td> </tr> <tr> <td>12～14歳</td> <td>2300</td> <td>2600</td> <td>2900</td> <td>2150</td> <td>2400</td> <td>2700</td> </tr> <tr> <td>15～17歳</td> <td>2500</td> <td>2850</td> <td>3150</td> <td>2050</td> <td>2300</td> <td>2550</td> </tr> <tr> <td>18～29歳</td> <td>2300</td> <td>2650</td> <td>3050</td> <td>1650</td> <td>1950</td> <td>2200</td> </tr> <tr> <td>30～49歳</td> <td>2300</td> <td>2650</td> <td>3050</td> <td>1750</td> <td>2000</td> <td>2300</td> </tr> <tr> <td>50～69歳</td> <td>2100</td> <td>2450</td> <td>2800</td> <td>1650</td> <td>1900</td> <td>2200</td> </tr> <tr> <td>70歳以上</td> <td>1850</td> <td>2200</td> <td>2500</td> <td>1500</td> <td>1750</td> <td>2000</td> </tr> </tbody> </table> 身体活動レベル I：生活の大部分が座位で、静かな活動が中心の場合 II：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合 III：移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツなど余暇における活発な	身体活動レベル	男性			女性			I	II	III	I	II	III	6～7歳	1350	1550	1750	1250	1450	1650	8～9歳	1600	1850	2100	1500	1700	1900	10～11歳	1950	2250	2500	1850	2100	2350	12～14歳	2300	2600	2900	2150	2400	2700	15～17歳	2500	2850	3150	2050	2300	2550	18～29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200	30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300	50～69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200	70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000	【朝食】 <input type="checkbox"/> トースト90g, 120g <input type="checkbox"/> いちごジャム7g, 14g <input type="checkbox"/> 粉ふきいも・目玉焼き <input type="checkbox"/> ポテトサラダ・目玉焼き <input type="checkbox"/> オレンジ <input type="checkbox"/> 牛乳 【昼食】 <input type="checkbox"/> ごはん 200g, 220g, 280g <input type="checkbox"/> 豚肉の生姜炒め <input type="checkbox"/> ひじきの煮物 <input type="checkbox"/> ほうれん草のおひたし <input type="checkbox"/> りんご 【夕食】 <input type="checkbox"/> ごはん 200g, 220g, 280g <input type="checkbox"/> あじの塩焼き <input type="checkbox"/> シーフードフライ <input type="checkbox"/> 煮物 <input type="checkbox"/> わかめときゅうりの酢の物 <input type="checkbox"/> あさりのすまし汁 【カード類】 <input type="checkbox"/> 説明カード(5) <input type="checkbox"/> カード立て(2)
身体活動レベル	男性			女性																																																																											
	I	II	III	I	II	III																																																																									
6～7歳	1350	1550	1750	1250	1450	1650																																																																									
8～9歳	1600	1850	2100	1500	1700	1900																																																																									
10～11歳	1950	2250	2500	1850	2100	2350																																																																									
12～14歳	2300	2600	2900	2150	2400	2700																																																																									
15～17歳	2500	2850	3150	2050	2300	2550																																																																									
18～29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200																																																																									
30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300																																																																									
50～69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200																																																																									
70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000																																																																									
3	1日5皿の野菜料理のフードモデルセット	1日分の野菜の目安量(350g)となる5皿の野菜料理のフードモデルです。	<input type="checkbox"/> きゅうりとトマトの中華風サラダ <input type="checkbox"/> もやしとピーマンの炒め物 <input type="checkbox"/> 野菜のみそ汁 <input type="checkbox"/> ほうれん草のごま和え <input type="checkbox"/> なすの煮浸し <input type="checkbox"/> カード立て・小(5) <input type="checkbox"/> 説明カード <input type="checkbox"/> 栄養成分表示カード(5)																																																																												
4	減塩に関するフードモデルセット	減塩の具体的な方法に関するフードモデルです。 1 ラーメンの汁を残すとラーメンの汁を残すとどれだけ減塩できるかが見えるフードモデルです。 2 味噌汁の具 味噌汁の具を増やすとどれだけ減塩できるかが分かるフードモデルです。	<input type="checkbox"/> ラーメン(2) <input type="checkbox"/> 味噌汁(2) <input type="checkbox"/> 説明カード(2)																																																																												
5	脂肪模型セット	1kgと3kgの脂肪の重さがわかる模型です。	<input type="checkbox"/> 脂肪模型(2) <input type="checkbox"/> 説明カード(2) <input type="checkbox"/> カード立て(2)																																																																												
6	タール模型	1日1箱のたばこを1年間吸う人の肺に蓄積されるタールを瓶詰めした模型です。	<input type="checkbox"/> タール模型 <input type="checkbox"/> 説明カード <input type="checkbox"/> カード立て																																																																												
7	スモーカーライザー	呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定することができる機器です。機器の指示に従い息を吹き込むと、喫煙者ほど高い数値が出ます。	<input type="checkbox"/> スモーカーライザー <input type="checkbox"/> コネクター <input type="checkbox"/> マウスピース(必要個数) <input type="checkbox"/> 取扱説明書 <input type="checkbox"/> 測定結果シート																																																																												
8	肌チェッカー	肌の水分、油分、柔軟性を測定することができる機器です。肌に当てて測定ボタンを押すと5秒程度で肌の状態が測定できます。	<input type="checkbox"/> 肌チェッカー <input type="checkbox"/> 使用説明書 <input type="checkbox"/> 測定結果シート																																																																												
9	「めざそう！野菜350g以上」パネル	1日分の野菜の目安量(350g)や野菜を食べるポイントについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム・吊り下げ用のひも付き	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
10	「おいしく食べて減塩」パネル	普段食べているものの食塩量や減塩のコツについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム・吊り下げ用のひも付き	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-1	「たばこの害」パネル	たばこを吸った際の手の温度の変化の画像、喫煙者のガンの死亡率、たばこの煙を吸う人と吸わない人の肺の写真、肺がんの写真、動脈硬化の血管の画像についてのパネルです。 ※B3サイズ 硬質ポリ塩化ビニル	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-2	「いろいろなたばこの害～たばこは毒のカンヅメ～」パネル	青少年における喫煙の影響についてのパネルです。(中学～高校生向け) ※A1サイズ フレーム・吊り下げ用のひも付き	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-3	「たばこはなぜ体に悪い？」パネル	たばこに含まれる有害成分、健康への影響、ニコチン依存性についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-4	「ご存じですか？COPD」パネル	COPD発症のしくみや症状、予防法についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-5	「たばこは女性の美容と健康の大敵」パネル	たばこが美容と健康に及ぼす影響についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-6	「禁煙にチャレンジ！してみませんか」パネル	禁煙のコツ、禁煙外来、禁煙補助薬についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												
11-7	「めざせ！受動喫煙ゼロ」パネル	宮城県喫煙者の割合・喫煙者と受動喫煙を受けた人の死亡・疾病罹患リスク、受動喫煙防止登録制度(県・仙台市・全国健康保険協会宮城支部が実施)についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル																																																																												