



<教材の内容>

食事の食べ方の工夫でどれだけ減塩できるかを示すフードモデルです。ラーメンの汁を残した場合、みそ汁の具を増やした場合に減塩できる量が分かります。

<付属品等>

説明カード (2) 、栄養成分表示カード(2) おぼん(1)

<教材のおすすめポイント>

食べ方（麺類の汁を残す）、食品の選び方（具材の多い汁物を選ぶ）を変えるだけで、減塩できる方法を紹介しているので、普段料理をしない方に対しての啓発におすすめの教材です。



<教材の内容>

食塩の目標量や摂取量、コンビニで買える食品の食塩量
 分かるフードモデルです。①和風幕の内弁当 ②コンビニ
 おにぎり（さけ） ③野菜サンドイッチ ④インスタント
 ラーメン

<付属品等>

食塩目標量モデル（1）、栄養成分表示・説明カード(4)
 B2サイズ降圧ポスター(2)

<教材のおすすめポイント>

食品サンプルと実際に含まれる塩が試験管に入っていて、
 「こんなに入っているの？」と驚かれる教材です。
 高血圧の方が多い、コンビニを利用する人が多い事業所な
 どでの啓発にいかがでしょうか？



<教材の内容>

食品に含まれる塩分量、減塩のコツなどが書かれたA1サイズのパネルです。フレームに入っています。

* パネルをたてかけて展示できるイーゼルもお貸しします
(希望の場合のみ)

<教材のおすすめポイント>

減塩のためのポイントがまとまっているパネルです。
1-1や1-2の教材とのセット使いがおすすめです。

血圧が気になる方などへの啓発や、健診会場などでの展示
もおすすめです。



<教材の内容>

塩分濃度0.0~5.0%まで測定できるデジタル塩分計（1台）
表示単位は0.1%単位。5~90℃までのさらさらした液体（味噌汁やスープ、煮汁等）の塩分濃度が計測できます。
どろどろした粘性の高い液体や固形物は測れません。

<付属品等>

取扱説明書（1）＊教材1-5も同じものになります

<教材のおすすめポイント>

汁物などの塩分濃度を測定して、味付けの濃さを確認することができます。

健康教室などで、家庭から持参したみそ汁の塩分濃度の計測や、給食施設での塩分計導入に向けて、使い勝手のお試しに活用してはいかがでしょうか？



<教材の内容>

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。①きゅうりとトマトの中華風サラダ ②もやしとピーマンの炒め物 ③野菜のみそ汁 ④ほうれん草のごま和え ⑤なすの煮浸し

<付属品等>

カード立て(5)野菜量説明カード(5)栄養成分説明カード(5)

<教材のおすすめポイント>

1日の野菜の摂取目標量が、料理ベースで分かるので、自分で料理をしない人でも、実際に食べる量が目で見て分かる教材になっています。

2-2、2-3の教材と一緒に使うのがおすすめです。



<教材の内容>

1日分の野菜の目安量（350g）となる生の野菜のフードモデルです。【緑黄色野菜】①ほうれん草 ②トマト ③にんじん ④ピーマン 【その他の野菜】①なす ②きゅうり ③もやし ④大根 ⑤玉ねぎ

<付属品等>

展示用皿(2)展示用ざる(2)タイトルカード(5)

<教材のおすすめポイント>

1日の野菜の摂取目標量が、生（料理前）ベースで分かります。生の野菜の量は想像以上に多いので、「全然食べてなかった」と気づきを促すことができます。

2-1、2-3の教材と一緒に使うのがおすすめです。



<教材の内容>

1日分の野菜の目安量（350g）や野菜を食べるポイントがぎゅっとつまったA1サイズのパネルです。フレームに入っています。

<付属品等>

* パネルをたてかけて展示できるイーゼルもお貸しします（希望の場合のみ）

<教材のおすすめポイント>

1日の野菜の目標量の写真に加え、野菜の健康機能や食べる時のポイントなどが記載されているので「野菜をもっと食べること」の動機付けにおすすめです。
2-1、2-2の教材と一緒に使うのがおすすめです。



<教材の内容>

県の健康課題である、野菜摂取と減塩についてのパネルです。A1サイズの2枚組で、フレームに入っています。

<付属品等>

* パネルをたてかけて展示できるイーゼルもお貸しします
(希望の場合のみ)

<教材のおすすめポイント>

野菜摂取だけでなく、減塩についても併せて啓発ができます。むすび丸や料理のイラストが目を引きまます。イベントなどでの啓発におすすめです。



<教材の内容>

1kgと3kgの脂肪の重さを体験できる模型です。
1kgのかたまりと3kgのかたまりが1つずつ入っています。

<付属品等>

説明カード（1kg、3kg）各1

<教材のおすすめポイント>

展示していると、必ず「持ってみてもいいですか？」と聞かれる、インパクト大の人気教材です。
脂肪のリアルな重さを体感し、体重管理などについて振り返る動機付けに活用するのがおすすめです。



<教材の内容>

2,000kcalの食事（朝食、昼食、夕食）のフードモデルです。

【朝食】①トースト ②いちごジャム ③粉ふきいもと目玉焼き ④オレンジ ⑤牛乳

【昼食】①ごはん220g ②豚肉の生姜炒め ③ひじきの煮物 ④ほうれん草のおひたし ⑤りんご

【夕食】①ごはん220g ②あじの塩焼き ③煮物 ④わかめときゅうりの酢の物 ⑤あさりのすまし汁

<付属品等>

説明カード(2)トレイ(3)

<教材のおすすめポイント>

食事の組み合わせや量を自分の食べている食事と比較できるので、食事の振り返りができる教材です。



< 教材の内容 >

飲み物に含まれている砂糖量（砂糖大1つ=5 g、砂糖小1つ=1 g 分）がわかるフードモデルです。

①オレンジジュース ②缶コーヒー ③缶コーラ

< 付属品等 >

説明カード(3)砂糖量モデル(3)

< 教材のおすすめポイント >

飲み物に含まれる砂糖の量が一目で見える、砂糖のとりすぎに気づくことができる教材です。

甘い飲み物の飲みすぎに気を付けよう、という気持ちにさせられる教材です。

保育所、幼稚園、学校などでの展示におすすめです。



<教材の内容>

アルコールに含まれるエネルギーやアルコール量が分かるフードモデルです。

①レモンチューハイ ②ビール（グラス） ③ビール（中ジョッキ） ④発泡酒 ⑤日本酒 ⑥赤ワイン（樹脂製グラス） ⑦ウイスキーロック ⑧梅酒ロック ⑨焼酎ロック

<付属品等>

説明カード(1)

<教材のおすすめポイント>

実物大のアルコールのフードモデルなので、自分の飲酒量と比較して、飲みすぎていないかを振り返ることができます。

アルコールのエネルギーだけでなく、アルコール量も分かるので、適正飲酒の啓発に適した教材です。



<教材の内容>

【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。

【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。

<付属品等>

説明カード(2)肌チェッカー使用説明書(1)肌チェッカー測定結果シート (必要数) 受動喫煙防止ポスター(3)

<教材のおすすめポイント>

ドロドロとした大量のタールが瓶の中に入っていて喫煙者には非常にショッキングな教材です。喫煙による肌への影響などの意識づけのため、肌チェッカーも活用してみてください。



<教材の内容>

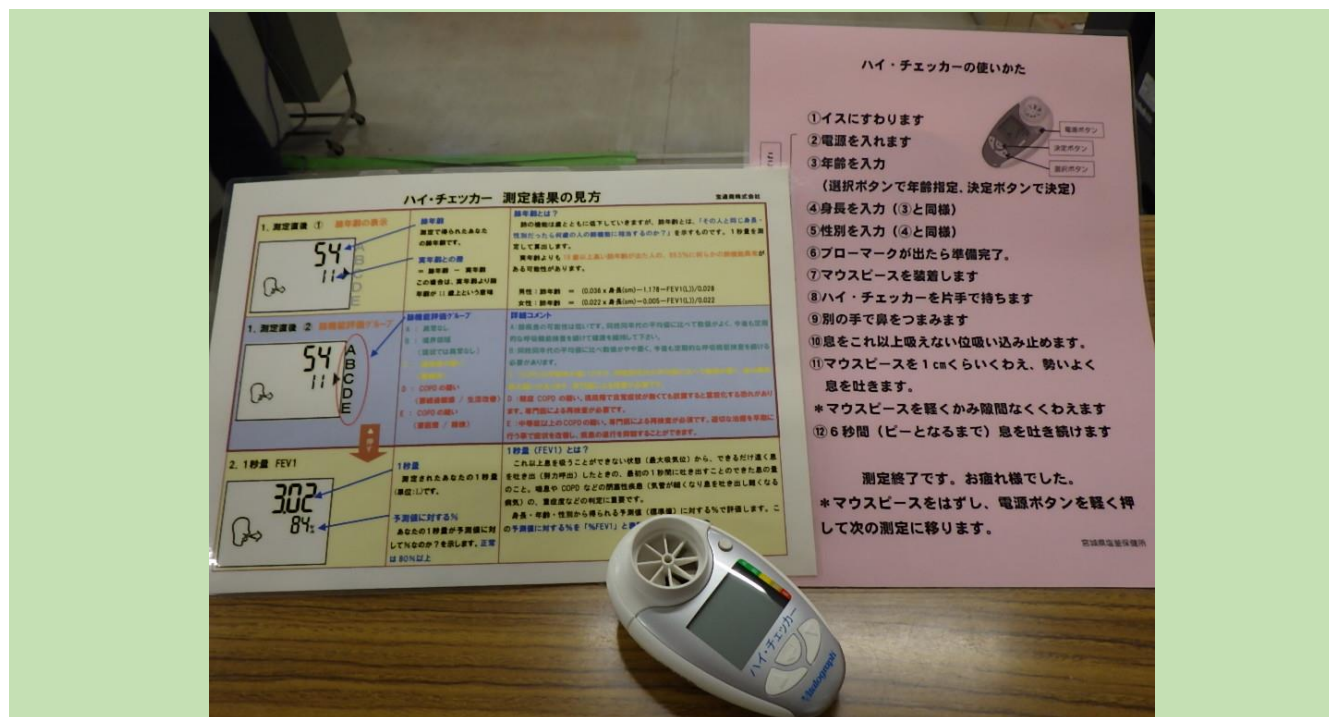
呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定することができる機器です。機器の指示に従い息を吹き込むと、喫煙者ほど高い数値が出ます。

<付属品等>

コネクター(1)取扱説明書(1)使い捨てマウスピース（必要数）測定結果シート（必要数）

<教材のおすすめポイント>

自分の息にどれくらい有害なガス（一酸化炭素）が入っているかをチェックできるので、禁煙の動機づけ、禁煙継続状況の確認などに活用できます。



<教材の内容>

肺の健康状態を示すバロメーターである自身の肺年齢等を測定する機器です。使い捨てのマウスピースを使用して測定します。

<付属品等>

取扱説明書(1)使い捨てマウスピース（必要数）測定結果シート（必要数）測定結果の見方(1)

<教材のおすすめポイント>

喫煙している方に対し、肺がどのくらい影響を受けているのかを実感していただけるので、健康教室やイベントなどの場面で禁煙の動機付けなどに活用できます。



<教材の内容>

たばこを吸った際の手の温度の変化の画像、喫煙者のがんの死亡率、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が紹介されています。B3サイズでフレームに入っています。

<付属品等>

吊り下げ用ひも(2)

* パネルをたてかけて展示できるイーゼルもお貸しします。
(希望の場合のみ)

<教材のおすすめポイント>

写真でたばこの害が紹介されている、インパクトのある教材です。
禁煙の動機付けだけでなく、子ども向けの防煙教育にも向いている教材です。

受動喫煙 ゼロへ!

宮城県ではどれくらいの方がたばこを吸っているの？
宮城県の喫煙率は、男性33.4%、女性9.9%で、全国でも高い地域です。

たばこを吸うとどんな影響があるの？

喫煙者の割合	喫煙者の割合
● 喫煙者の割合 ○ 4.12～4.39% ○ 2.79～3.15%	● 喫煙者の割合 ○ 1.28%
● 虚血性心疾患(脳梗塞・心臓病) ○ 4.44% ○ 2.15～3.26%	● 虚血性心疾患(脳梗塞・心臓病) ○ 4.44% ○ 2.15～3.26%
● 脳卒中(脳出血・脳梗塞) ○ 1.41～1.56%	● 脳卒中(脳出血・脳梗塞) ○ 1.41～1.56%
● 慢性肺気腫(肺病) ○ 3.09% ○ 3.55%	● 慢性肺気腫(肺病) ○ 3.09% ○ 3.55%

周囲の健康に悪影響を与える「受動喫煙」をなくそう!

受動喫煙 禁止宣言
施設登録制度で受動喫煙のない綺麗な環境を目指しませんか?
宮城県は施設登録による禁煙への影響から品店を守る禁煙づくりを推進するため、仙台市や宮城県施設登録制度(宮城県施設登録制度)と連携し、施設登録対象とした受動喫煙対策施設登録制度の活用を呼びかけております。

● 施設登録された施設・事業所を計費で公開 → 禁煙に配慮している施設や事業所としてイメージアップ
● 登録された施設・事業所にステッカーを交付 → 禁煙に配慮している施設や事業所としてイメージアップ

登録対象の施設・事業所

登録対象の施設・事業所	登録対象の施設・事業所
● 飲食店(飲食店) 登録対象施設	● 飲食店(飲食店) 登録対象施設
● 飲食店(飲食店) 登録対象施設	● 飲食店(飲食店) 登録対象施設
● 飲食店(飲食店) 登録対象施設	● 飲食店(飲食店) 登録対象施設
● 飲食店(飲食店) 登録対象施設	● 飲食店(飲食店) 登録対象施設

加熱式タバコのリスクを誤解していませんか?

● 加熱式タバコとは?
加熱式タバコは、従来のタバコのようにタバコ葉を燃やして煙を吸うのではなく、加熱してニコチンやタールをエアロゾルを発生させるタバコ製品です。エアロゾル、アーム、グロブなどがあります。従来のタバコと比べて、タバコ葉を燃やさないため、2014年に日本たばこ産業(PF)が販売した加熱式タバコは、2015年現在まで世界のタバコ市場の約1%を占めています。現在日本では加熱式タバコが主流となりつつありますが、加熱式タバコは従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。

● 加熱式タバコは受動喫煙のリスクを下げる
加熱式タバコは、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。また、加熱式タバコは、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。

● 加熱式タバコに含まれる有害物質と健康への影響
加熱式タバコには、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。また、加熱式タバコは、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。

● 加熱式タバコは禁煙に役立たない
加熱式タバコは、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。また、加熱式タバコは、従来のタバコと比べて、ニコチンやタールの量が少なく、健康リスクが低いとされています。

<教材の内容>

A1サイズのパネル7枚セットで、フレームに入っています。

①「いろいろなたばこの害～たばこは毒のカンヅメ～」

②「たばこはなぜ体に悪い？」

③「ご存じですか？COPD」

④「たばこは女性の美容と健康の大敵」

⑤「禁煙にチャレンジ！していませんか」

⑥「受動喫煙ゼロへ！」

⑦「加熱式たばこのリスクを誤解していませんか？」

* パネルをたてかけて展示できるイーゼルもお貸しします
(希望の場合のみ)

<教材のおすすめポイント>

たばこに関する様々な内容の啓発に使えるパネルです。
対象者や啓発内容に応じて、様々な用途に活用できます。

5 - 1

立ち上がりテスト用ボックス・握力計セット



<教材の内容>

立ち上がりテストを実施するための強化段ボール製ボックス4つ（10cm、20cm、30cm、40cm）セット（耐荷重120kg）とデジタル握力計です。

<付属品>

ロコモパンフレット(1)ロコモ度テスト&ロコトレDVD(1)握力計使用説明書(1)測定記録シート（必要数）フレイル説明カード（2）

<教材のおすすめポイント>

足腰の衰え、筋力の衰えなどが簡単にチェックできる教材です。

イベントなどで活用するととても盛り上がりますが、転倒予防など、安全対策をとった上で活用してください。



<教材の内容>

家庭で日常よく食べる料理を、実物大で料理の形にくりぬいた紙製のカードで、100種類入っています。

<付属品>

栄養成分値一覧(1)

<教材のおすすめポイント>

実物大のカードなので、大きさなどのイメージがわかりやすいです。裏返すとレシピと栄養情報が記載されています。食事のバランスや組み合わせを楽しめながら学べる教材です。栄養教育、展示など幅広くお使いいただけます。



<教材の内容>

イベントの食事や、いつもの食事よりちょっぴりごちそうな料理を、実物大で料理の形にくりぬいた紙製カードで、100種類入っています。

<付属品>

栄養成分値一覧(1)

<教材のすすめポイント>

実物大のカードなので、大きさなどのイメージがわかりやすいです。裏返すとレシピと栄養情報が記載されています。クリスマスやお正月などのイベント前などに、食事のバランスや量、組み合わせを楽しみながら学べる教材です。栄養教育、展示など幅広くお使いいただけます。



<教材の内容>

食事バランスガイドのサービングサイズが確認できる、実物大の手軽な食事の料理カードです。紙製で、108種類の料理カードが入っています。

<付属品>

活用の手引き (1) 紙製ランチョンマット (1) ポスター (3)

<教材のおすすめポイント>

実物大のカードなので、大きさなどのイメージがわかりやすいです。裏返すとレシピと栄養情報が記載されています。食事のバランスや組み合わせを楽しめながら学べる教材です。栄養教育、展示など幅広くお使いいただけます。



<教材の内容>

実物大の幼児食の料理カードが136種類入っています。紙製です。

<付属品>

活用マニュアル (1) 説明ポスター (1)

<教材のおすすめポイント>

実物大のカードなので、幼児食の量のイメージがわかりやすいです。裏返すとエネルギー量と主食・主菜・副菜の何に該当するかが記載されています。

食事のバランスや組み合わせを楽しめながら学べる教材です。幼児健診や保育所・幼稚園などでの栄養教育や展示など幅広くお使いいただけます。



<教材の内容>

実物大の食材が165種類入ったカードです。

<付属品>

活用マニュアル（1）ぶりポスター（1）だいこんポスター（1）

<教材のすすめポイント>

裏面にはどんな栄養が含まれているか、目安重量とエネルギー量、おすすめの調理法が書かれています。実物大のカードなので、食材の大きさなどのイメージがわかりやすいです。裏返すと栄養情報などが記載されています。食育活動で食材について学ぶ際などに活用いただけます。



<教材の内容>

市販のお菓子や嗜好飲料の実物大の紙製カードが45種類入っています。

<付属品>

カードチェックリスト (1)

<教材のおすすめポイント>

お菓子には、裏面に分量、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質、食物繊維）、食塩相当量が表示されています。アルコール飲料には、裏面にアルコール度数と純アルコール量が表示されています。実物大のカードなので、食材の大きさなどのイメージがわきやすいです。



<教材の内容>

食べ方の工夫でどれだけ減塩できるかを示すフードモデルです。①ラーメンの汁を残す ②味噌汁の具を増やす ③刺身のしょうゆの付け方

<付属品>

説明カード(4)

<教材のおすすめポイント>

実物大のリアルなフードモデルと食べ方を変えた場合の減塩量が紹介されたカードがセットになっており、目をひく教材になっています。食事の食べ方、選び方で減塩できる方法が紹介できるので、普段食事づくりを担当しない方などにもピッタリの啓発教材です。



<教材の内容>

塩分が多く含まれる漬物、調味料、加工食品にどれだけ食塩が含まれるかが分かるフードモデルです。

【漬物】①たくあん漬 ②なす漬 ③白菜漬

【調味料】①塩 ②しょうゆ ③みそ ④マヨネーズ

⑤バター

【加工食品】①食パン ②うどん ③かまぼこ ④ハム

⑤ソーセージ

<付属品>

説明カード(4)

<教材のおすすめポイント>

実物大のフードモデルなので、これくらい食べればこれくらいの塩分摂取になる、ということがイメージしやすい教材です。



<教材の内容>

1日分の野菜の目安量（350 g）となる5皿の野菜料理のフードモデルと、1食にプラスするとよいちょい足し野菜の量（30 g）を示したフードモデルのセットです。

【5皿の野菜料理】①しらすおろし ②生野菜サラダ
③きんぴらごぼう ④ひじき煮 ⑤ほうれん草お浸し

【ちょい足し野菜】①くし切りトマト ②人参グラッセ
③かぼちゃ

<付属品>

説明カード(2)

<教材のおすすめポイント>

料理ベースのフードモデルなので、料理を作らない人にもイメージがわきやすい教材です。少し野菜をプラスするとどれくらい野菜の増量になるか、ということも目でみて分かります。



<教材の内容>

嗜好飲料の容器と含まれる砂糖が瓶に入ったフードモデルです。説明カードにはエネルギーと砂糖の量、その飲み物のエネルギーを何分の歩行で消費できるか、などの情報が書かれています。

①スポーツドリンク ②コーラ ③缶コーヒー ④コー
ヒー牛乳 ⑤果汁入り天然水 ⑥栄養ドリンク ⑦乳酸菌
飲料 ⑧100%オレンジジュース

<付属品>

説明カード(9)

<教材のおすすめポイント>

想像以上の砂糖の量に驚かれる教材です。それぞれの飲み物に説明カードがあるので、対象者に合わせて、よく飲むものをピックアップして展示することもできます。
子どもや、その保護者向けの展示などにおすすめです。

通常タイプ



食塩量付き



脂質量付き



<教材の内容>

おやつフードモデルです。エネルギー・脂質・食塩相当量が表示されています。しょっぱい味のおやつには食塩の量がわかる試験管が、アイスクリームには脂質の量が分かる試験管がついています。①あんパン②どら焼き③メロンパン④クッキー⑤プリン⑥ショートケーキ⑦大福もち⑧アーモンドチョコレート⑨おかき⑩あめ玉

【食塩量付き】①インスタントヌードル②フライドポテト③塩せんべい④ポテトチップ

【脂質量付き】①アイスクリーム

<付属品>

説明カード(15)食塩量モデル(4)脂質量モデル(1)菓子・嗜好品の目安量カード(1)

<教材のおすすめポイント>

1日あたりのおやつの量の確認などに適した教材です。説明カードがそれぞれについているので、対象者に合わせたお菓子のみの展示も可能です。



<教材の内容>

アルコール（お酒）、たばこ、嗜好飲料と菓子類についてのA1サイズのパネルです。フレームに入っています。

* 立てかけて展示できるイーゼルもお貸しします
(希望の場合のみ)

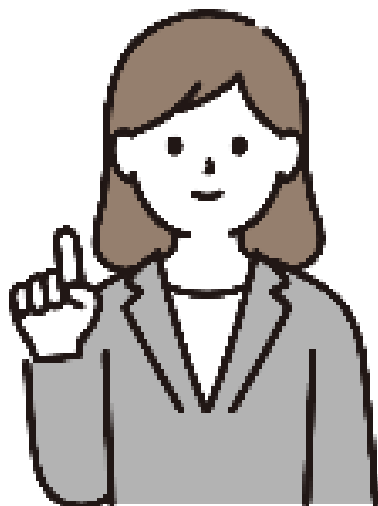
<教材のおすすめポイント>

つつい手のがのびてしまうアルコール、たばこ、嗜好飲料などについてまとめて啓発できる資料です。メタボが気になる方への啓発などにおすすめです。

黒7-4、黒7-5とのセット使いもおすすめです。



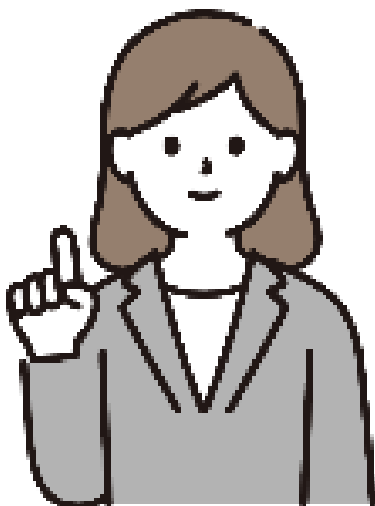
使用した教材：1-1「塩分の摂りすぎに要注意」フードモデル
1-2「みえない塩分に要注意」フードモデル
1-3「おいしく食べて減塩」パネル



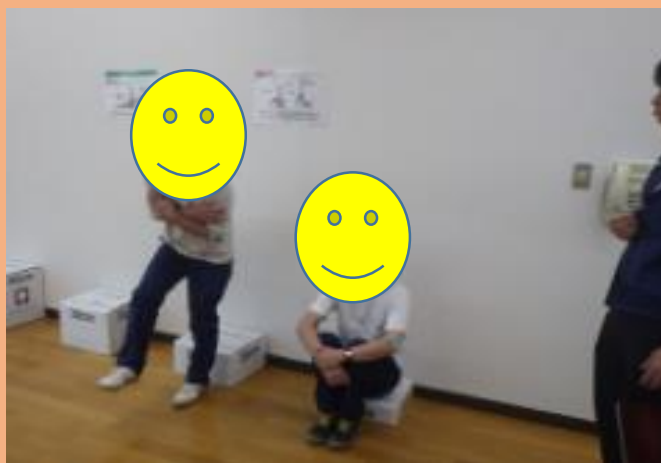
＜展示を見た方の反応＞
みえない塩分、減塩に興味を
持って見ていく方が多くいたよ
うです。



使用した教材：2-1「1日5皿の野菜料理」フードモデル
2-3「めざそう！野菜350g以上」パネル

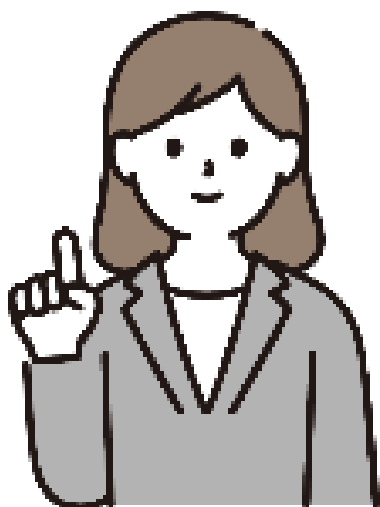


<展示を見た方の反応>
実物大で必要量がとてもわかりやすい！
「こんなに食べられていない」
「このくらいの量でいいんだ」
などの声がありました。



使用した教材：

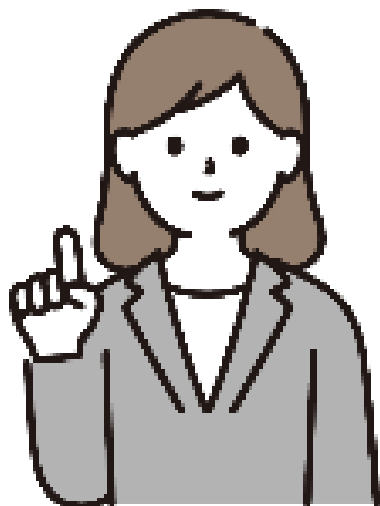
- 1-1・1-2「塩分」に関するフードモデル
- 2-1・2-2・2-3「野菜」に関するフードモデル・パネル
- 3-1「脂肪模型セット」3-3「みえない砂糖に要注意」フードモデル
- 4-1・4-4・4-5「たばこ」に関する模型・パネル
- 5-1 立ち上がりテスト用ボックス・握力計セット



<展示・体験に参加した方の反応>
 脂肪の模型を手にとって興味深く見ている人が多かったです。
 ロコモ度チェックはできないことに驚く人が多く筋力を知るよい機会になったようです。
 職場コミュニケーションの活性化にもつながりました。



使用した教材：2-1 「1日5皿の野菜料理」 フードモデル
 2-2 「野菜これで350g」 フードモデル
 2-3 「めざそう！野菜350g以上」 パネル
 2-4 「ベジプラス100&塩eco」 パネル



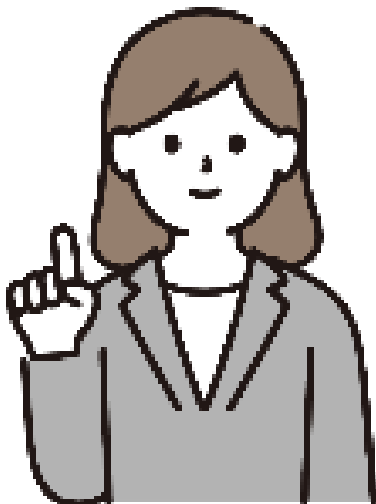
<展示・体験に参加した方の反応>
 1日の野菜摂取目標量が目で見て分かるよい機会になりました。
 「実際に食べている量はもっと少ない」
 「自分は350gより多く食べている」
 などの声がありました。



使用した教材：

3-1「脂肪模型セット」

5-1「立ち上がりテストボックス・握力計セット」



＜展示・体験に参加した方の反応＞
皆さん関心を持ち、立ち上がりテストボックスを体験しました。
脂肪の模型は触ってみる人がいました。