

生活習慣病に関する教材

No.生-1	教材名：脂肪模型	
仕様：1 kg モデル（10×17×9 cm ＊かたい素材） 説明カード A5 サイズ 3 kg モデル（22×37×6 cm ＊やわらかい素材） 説明カード B5 サイズ		
教材の特徴 実物大の脂肪模型です。 1 kg はピンク色のかたい素材、3 kg は黄色のやわらかい素材です。 それぞれに説明カードがついているので、展示するだけで活用できます。2つを一緒に並べて使っても、個別に使うことも可能です。 1 kg の説明資料には、1 kg の脂肪を運動や食事で減らす減量プランが記載されています。 3 kg の説明資料には、表面には脂肪 3 kg に相当する運動量として、歩行、ジョギング、水泳などの運動の体重別の運動時間、裏面には脂肪 3 kg に相当する食品量として、主食、アルコール類、菓子類の量が記載されています。 ＊長机半分程度のスペースで展示できます。	教材の写真  <p style="text-align: center;">脂肪模型（1 kg）と説明カード↑</p>  <p style="text-align: center;">脂肪模型（3 kg）と説明カード↑</p>	

No.生-2	教材名：筋肉模型
--------	----------

仕様：1 kg モデル（14×23×5 cm）／3 kg モデル（21×33×17 cm）＊どちらもかたい素材
説明カード A4 サイズ

教材の特徴

実物大の筋肉模型です。どちらもかたい素材です。

脂肪模型とあわせて活用することで、脂肪と筋肉の体積の違いについて知らせることができます。

脂肪との大きさの違いはなかなか展示だけではわかりにくいので、説明が必要です。

2つを一緒に並べて使っても、個別に使うことも可能です。

*長机半分程度のスペースで展示できます。

教材の写真

同じ重さの脂肪と筋肉では脂肪のほうが体積が大きい！

- 同じ重さで比べると「脂肪組織」は「筋肉や骨」などに対して1.25倍体積が大きいと言われています。
- 同じ体重でも脂肪の多い人ははたらくて見え、筋肉量が多い人は体が引き締まって見えます。筋肉量が多い人は基礎代謝も上がります。

体重に差が出なくても脂肪の量が違って見えてしまう場合があります。

同じ体重でも脂肪の多い人ははたらくて見え、筋肉量が多い人は基礎代謝も上がります。

体重とあわせて体積もチェックしよう！

筋肉模型（1 kg／3 kg）と説明カード↑

No.生-3	教材名：脂肪計付きヘルスメーター
--------	------------------

仕 様： タニタ製

教材の特徴

身長、年齢を入力すると、体重と体脂肪量が計測できます。

最大計量 136kgまで
 最小表示 100g (0~100kgまで)
 * 100kg以上は200g
 脂肪量計測 0.5%単位
 大人モード、こどもモードあり
 使用説明書つき



No.生-4	教材名：動脈硬化モデル
--------	-------------

仕 様： 動脈硬化の模型（血管） 15×15cm大とA5サイズ模型が各1つ、A4版説明資料付き

教材の特徴

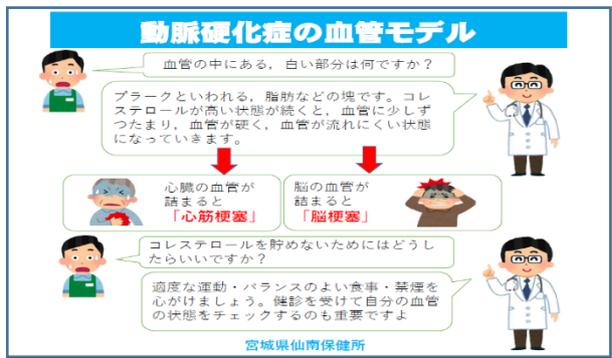
動脈硬化になった血管のモデルが2つ入った模型です。

①動脈硬化血管モデル
 血管を外から見たモデルと、上部右側には血管断面もついていて、断面図では血管が「詰まる」様子が分かります。血管の上半分は取り外しできるようになっていて、血管内部にプラークがつく様子などが分かります。

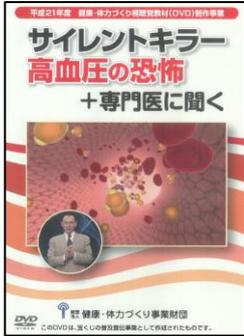
②動脈硬化血管モデル（経過がわかるもの）
 徐々に動脈硬化になっていく血管が断面で見える模型です。動脈硬化が進むと、血管の弾力が少しずつなくなっていくのが分かる触れる模型です。
 *長机 1/2 程度のスペースで展示できます。



上部がはずれ、血管の内部の様子が分かります↑



説明用カードの内容です↑

No.生-5	教材名：DVD「サイレントキラー 高血圧の恐怖＋専門医に聞く」
仕 様： DVD（24分間）、財団法人健康・体力づくり事業財団制作（2009年作製）	
教材の特徴	教材の写真
<p>高血圧に関する教育用DVDです。高血圧の恐ろしさ、高血圧は何がいけないのか、などの内容となっていますので、血圧の高い方の多い施設などでの活用に適しています。</p>	

No.生-6	教材名：子どもの肥満を防ぐ啓発パネル
仕 様： A1サイズ パネル カラー 1枚	
教材の特徴	教材の写真
<p>子どもの肥満を防ぐための啓発を行うパネルです。机や壁などにたてかけて使います。</p> <p>パネル1枚あたりの大きさがA1サイズと大きいので、掲示場所を確保する必要がありますが、人目につきやすく、イベントなどでの掲示などに活用できます。</p> <p>希望される場合には、パネルをたてかけられるイーゼルの貸出も行います。</p> <p>パネルでは、普段の生活習慣について見直すポイントについて紹介されています。</p>	

No.生-7

教材名：フレイル予防のためのたんぱく質指導モデル

仕様：フードモデル 36種（クリアケース入り）

教材の特徴

フレイル予防のためのたんぱく質を多く含む食品のセットです。日常の食事に簡単に追加できるもの、間食として食べられる食品が含まれています。

たんぱく質の多い食品を追加するためのベースとなる「基本の料理」付きで、どの料理にどの食材を足せばよいかを分かりやすく伝えることができますものとなっています。

- ①「たんぱく質の摂取のポイントが記載された指導に便利な POP 付きです。」
- ②フードモデルについて二次元コードを読み取ると、エネルギー・たんぱく質量などを合計できます。
※専用アプリ（iOSのみ対応）のインストールが必要。（通信料利用者負担）

教材の写真



仕様：A1サイズ、カラー、3枚組

教材の写真



教材の特徴

食生活に関する啓発を行うパネルです。机や壁などにたてかけて使います。

朝食摂取、適正体重、1日の食事の目安の3つのテーマのパネルとなっています。

3種類一緒に活用しても良いですし、対象者に合わせて活用するパネルを選択する形で活用もできます。

パネル1枚あたりの大きさがA1サイズと大きいので、掲示場所を確保する必要がありますが、人目につきやすく、健診時やイベントなどでの掲示などに活用できます。

希望される場合には、パネルをたてかけられるイーゼルの貸出も行います。

No.生-9

教材名：栄養成分表示に関する啓発パネル（2枚組）

仕様：A1サイズ、カラー、2枚組

教材の写真



教材の特徴

栄養成分表示に関する啓発を行うパネルです。机や壁などにたてかけて使います。

2種類一緒に活用しても良いですし、対象者に合わせて活用するパネルを選択する形で活用もできます。

パネル1枚あたりの大きさがA1サイズと大きいので、掲示場所を確保する必要がありますが、人目につきやすく、健診時やイベントなどでの掲示などに活用できます。

希望される場合には、パネルをたてかけられるイーゼルの貸出も行います。