

使用目的	No.	教材	
		名称	内容・形態等
たばこに関する教材	た-1	たばこに関するパネル（5枚組）	テーマ①たばこの健康影響②美容とたばこ③COPD④禁煙⑤卒煙
	た-2	1年分のタール模型（1日10本）	1日平均10本のたばこを吸う人の肺に1年間で蓄積されるタールを瓶詰めした模型。
	た-3	1年分のタール模型（1日20本）	1日平均20本のたばこを吸う人の肺に1年間で蓄積されるタールを瓶詰めした模型。
	た-4	喫煙が口腔内に与える影響（喫煙者の歯と舌の模型）	喫煙者の口腔内の模型です。口の中に与える影響が目で見分ける模型。
	た-5	肺年齢測定器（ハイ・チェッカー）	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。
	た-6	受動喫煙に関する啓発パネル（5枚組）	テーマ①煙もディスタンス（伊達武将隊）②コントロールできない受動喫煙③めざせ受動喫煙ゼロ④受動喫煙ゼロへ！⑤加熱式タバコのリスクを誤解していませんか？
減塩に関する教材	塩-1	加工食品等の塩分量	加工食品の塩分量の実物大写真（9種）と、市販されている減塩食品のパッケージ（5種）
	塩-2	目で見て分かるシリーズ～減塩指導～	食べ方による減塩方法を紹介するフードモデル（5種）
	塩-3	減塩パネル（8枚）	テーマ①健康と塩②目標量③食塩を多くとっている食品④働き盛りの食塩摂取状況⑤塩分チェック⑥食塩をとり過ぎると⑦減塩を心がけて健康に⑧殿！少々塩分が（伊達武将隊）
	塩-4	かけすぎ・つけすぎ注意	普段かけたり、つけたりする調味料類の塩分やエネルギーを紹介するフードモデル（17種）と説明カード（4種）
	塩-5	デジタル塩分計	さらさらした液体の塩分濃度を測定することができます。測定範囲：0.0%～5.0%、最小表示：0.1%、測定温度：5℃～90℃
野菜摂取増加に関する教材	野-1	1皿70gの野菜を使った野菜料理	1日に必要な野菜350g分の野菜料理5皿（1皿70g）のフードモデル
	野-2	野菜1日350g食材フードモデル	1日に必要な野菜350g分の野菜（生）量のフードモデル
	野-3	1日350gの野菜を食べましょうタペストリー	1日に必要な350gの野菜を、生の量と調理後の量で説明したタペストリー
	野-4	ベジプラス100&塩ecoに関するパネル（2枚組）	テーマ①ベジプラス100&塩ecoのための工夫②野菜を食べることについて
	野-5	野菜摂取度測定器ベジミル	野菜の摂取度を30秒で測定することができます。測定値は紙に印刷されます。
菓子・嗜好飲料の量や食事のバランスに関する教材	食-1	アルコール飲料のエネルギー量・アルコール量	一般的なアルコールのエネルギーとアルコール量が分かるフードモデル（9種）
	食-2	菓子・嗜好飲料類のエネルギー量	菓子類（6種）、飲み物（4種）の実物大フードモデル
	食-3	実物大・そのまんま菓子・飲み物カード	菓子類（32種）、飲み物（12種）の実物大写真セット
	食-4	実物大・そのまんま料理カード 外食・中食+家庭のきほん料理	外食・中食・家庭食・飲み物の実物大写真セット（84種）
	食-5	あなたに見合った主食の量	年齢・性別・身体活動別の主食（ごはん、食パン）の目安量が分かるフードモデル
	食-6	お酒に関するパネル 	テーマ からだのためにお酒とのスマートな付き合い方
生活習慣病に関する教材（体重・脂肪・筋肉・血管）	生-1	脂肪模型	体脂肪量（1キロ・3キロ）の実物大モデル
	生-2	筋肉模型	筋肉量（1キロ・3キロ）の実物大モデル
	生-3	脂肪計付きヘルスメーター	体重と体脂肪を測定（最大計量136kg）
	生-4	動脈硬化モデル	小型の血管模型が2種ついています。
	生-5	DVD「サイレントキラー高血圧の恐怖+専門医に聞く」	高血圧についてのDVD
	生-6	子どもの肥満を防ぐ啓発パネル	テーマ①今から防ごう！子どもの肥満
	生-7	フレイル予防のためのたんぱく質指導モデル（36種）	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
	生-8	食生活に関するパネル（3枚組） 	テーマ ①朝食でかきこくパワーチャージ ②ちょうどいい体重ってどれくらい③1日に「何を」「どれだけ」食べたいの？
	生-9	栄養成分表示に関するパネル（2枚組） 	テーマ ①栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です！②こんなときは栄養成分表示のここをチェック！
食育に関する教材	育-1	おいしいおだしのぬいぐるみ	実物大のかつおが9つのパーツに解体できるぬいぐるみと、実物大のこんぶがセットになっています。
	育-2	食育エプロンシアター	3つの基礎食品（赤・黄・緑）が楽しく学べるエプロン型の食育教材
	育-3	そのまんま まるごと野菜カード	野菜の実物大写真（41種）CD-ROM（栽培風景と花）と活用の手引き付き
	育-4	絵本「やさいのおしゃべり」	幼児向けの絵本です。 <内容：好き嫌い>
	育-5	食育かみしばい「やさいなんてだいらい」	幼児向けの紙芝居です。 <内容：好き嫌い>
	育-6	生きる力をはぐくむ食育紙芝居	幼児向けの紙芝居（5冊組）内容：①感謝・マナー、②クッキング、③もったいない・食べ物の育ちを知る、④好き嫌い・食選力、⑤味覚
	育-7	DVD「ルルブルでみんな元気～ミラクル星をすくえ！～」	子ども向けに、基本的な生活習慣を啓発するDVD
	育-8	みやぎさかな絵合わせカード	宮城県でとれる季節の魚と料理法を学ぶカード型教材
身体活動（運動）に関する教材	運-1	身体活動（運動）に関する啓発パネル（3枚組）	テーマ①たまには降りて歩こうか（伊達武将隊）②健康への大きな一歩③歩いて健康づくり
その他	他-1	わかる～ら～（ごはん・にんじん・白身魚）	食材の形や大きさを連続的に表現したフードモデルです。調理状態の説明等、介護食や離乳食の指導に活用できます。
	他-2	ロコモ度テストツール	足の筋肉量のチェックができます。立ち上がりテスト用ボックス（木箱）、ロコモパンフレット、使用方法案内DVD
	他-3	アームイン血圧計	血圧のチェックができます。血圧計、ACアダプター

*教材の詳細は、仙南保健所ホームページで確認できます