

(案1)

種類	No.	名称	内容
肥満に関する教材	1-1	体脂肪模型 (1kg・3kg)	体脂肪量 (1キロ・3キロ) の実物大モデル
	1-2	ごはんセット (100g・150g・200g・250g)	ごはんの目安量が分かるフードモデル
	1-3	たんぱく質セット (フードモデル16種類)	たんぱく質を多く含む食材のフードモデル
	1-4	実物大料理カード (食事、菓子・飲み物、食材、食事バランスガイド)	実物大の料理の写真セット (項目別) ※食事：食品に含まれる塩分量模型を含む
	1-5	体組成計	体重と体脂肪を測定可能な機器
	1-6	80kcalエネルギーカード	80kcal消費する食生活や生活活動、運動を表したカード
	1-7	展示用ラミネート資料 ・手ばかり資料5枚 ・食事バランスガイド3枚 ・体重管理用2枚	1食の目安量や食事バランスガイドの展示用の資料
	1-8	弁当箱 (小・大)	自分に合った弁当箱の容量
	1-9	テイクアウトセット ・牛丼 ・からあげ弁当 ・助六寿司	テイクアウト料理のフードモデル
	1-10	糖尿病フードモデル	糖尿病患者用の1日分のフードモデル
野菜に関する教材	2-1	野菜セット (フードモデル10種類)	野菜 (生) 量のフードモデル
	2-2	1日5皿野菜セット×2種類	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
	2-3	野菜1日350gパネル	野菜1日350gを啓発するパネル

種類	No.	名称	内容
減塩に関する教材	3-1	減塩モデル (ラーメン・みそ汁)	食べ方による減塩方法を紹介するフードモデル
	3-2	塩分を含む加工食品セット 11種類	加工食品の塩分量が分かるフードモデル
	3-3	減塩パネル	食品に含まれている食塩量や減塩のコツを紹介するパネル
	3-4	デジタル塩分計	汁物に含まれている塩分濃度の測定が可能
アルコールに関する教材	4-1	アルコール飲料モデル (フードモデル9種類)	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
たばこに関する教材	5-1	スモーカーライザー	肺の健康状態を示すパロメーターである自身の肺年齢等を測定する機器
	5-2	展示用パネル(たばこ)5枚	テーマ①受動喫煙防止②美容とたばこ③たばこの健康影響④COPD⑤禁煙
	5-3	タール模型(タール瓶)	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
	5-4	タール模型(タバコBOX入り)	たばこ1本あたりのタールの量を示した模型
	5-5	DVD教材(今から始める喫煙防止教育【第2版】)	【内容】 1.たばこ、やめてね 6分(小学校1.2年生用) 2.タバコのけむりはあぶないよ! 10分(小学校3.4年生用) 3.タバコって本当はどんなもの? 12分(小学校5.6年生用) 4.考えてみよう タバコと健康 14分(中学生・高校生用) 5.タバコか健康か あなたはどちらを選びますか 17分(一般・大学生用)
運動に関する教材	6-1	立ち上がりテスト用BOX	フレイル予防等における、足の筋肉量のチェックができる
	6-2	握力計	
	6-3	活動量計	歩数だけでなく、活動量の測定ができる機器
	6-4	デジタル長座体前屈計	

種類	No.	名称	内容
食育に関する教材	7-1	エプロンシアター（2種類）	
	7-2	食べ物ぬいぐるみ ・昆布 ・かつお ・野菜5種類(にんじん・ピーマン・なす・きゅうり・ねぎ)	
	7-3	紙芝居 ①食べ過ぎ ②よく噛んで ③竹輪は魚 ④行事食 ⑤朝ごはん ⑥バランスよく ⑦朝ごはん ⑧よく噛む ⑨野菜嫌い ⑩骨 ⑪食事も運動も ⑫野菜嫌い ⑬くじらのおはなし ⑭トマトのふしぎ ⑮にんじんのふしぎ ⑯ピーマンのふしぎ ⑰お料理 ⑱朝ごはん ⑲食べる時の音 ⑳間食 ㉑お料理、お手伝い ㉒野菜を育てる ㉓いろんな形の食べ物 ㉔ルルブル	
	7-4	食育なぞなぞカルタ	
	7-5	実物大料理カード (ごちそう・幼児食)	
	7-6	イラスト集	
	7-7	魚絵合わせカード	
	7-8	食物アレルギー啓発絵本 (「ともくんのほいくえん」)	
	7-9	メンタルヘルス紙芝居 ・「ウサギとカメの睡眠大作戦」 ・「王子・じいやのストレスと血圧のお話」 ・「乙姫・カメの健康とアルコールのお話」 ・「サル・キジ・イヌのところが前向きになる方法」	

肥満に関する教材

1-1 体脂肪模型



1-2 ごはんセット



1-3 たんぱく質セット



1-4 実物大料理カード

① 食事編

(食品の塩分量模型)



肥満に関する教材

1 - 4 実物大料理カード

②菓子・飲み物編



③食材編



④食事バランスガイド編



1 - 5 体組成計

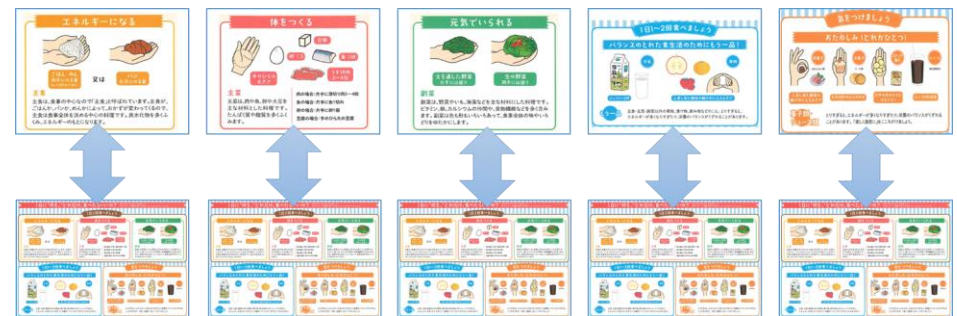


1 - 6 80kcalエネルギーカード



1 - 7 展示用ラミネート

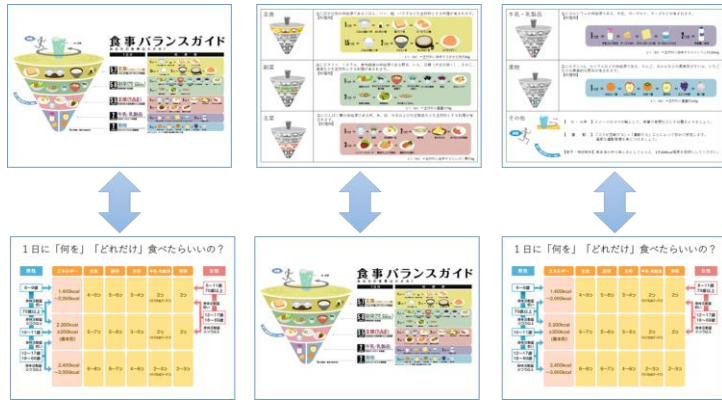
①「手ばかり」資料 5枚



肥満に関する教材

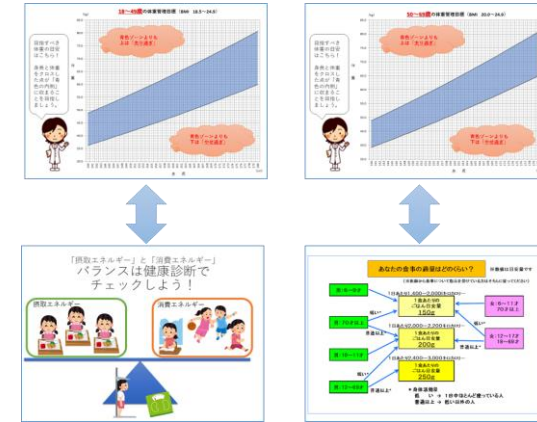
1-7 展示用ラミネート

②「食事バランスガイド」資料3枚



1-7 展示用ラミネート

③「体重管理用資料」資料2枚



1-8 弁当箱

①小サイズ



②大サイズ



1-9 テイクアウトセット



①牛丼



②唐揚げ弁当



③助六寿司

肥満に関する教材

1-10 糖尿病フードモデル



野菜に関する教材

2-1 野菜セット



2-2 1日5皿野菜セット



2-3 野菜1日350gパネル

1日350g以上の野菜を食べてみましょう!

野菜350gはどれくらい?

いろいろな野菜を合わせて350gに!
 緑黄色野菜120g + その他の野菜230g

1日5皿の野菜料理を食べてみましょう。
 野菜1皿 = 約70g

料理にすると
 スープ 煮る 炒める 酢の物

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿にすると食べやすくなります。

野菜を食べるときのポイント

- 1 咀嚼を促せる
生野菜だけで食べようとすると、腹を膨らめるのは大変です。煮る、茹でる、焼く、炒める、揚げる、蒸らすなどたっぷり食べられます。煮る野菜の繊維も柔らかくして、消化も助けます。
- 2 野菜はよく噛んで食べる
野菜はエネルギーで燃焼して、栄養の吸収を助けます。よく噛んで食べることで、消化も助けます。
- 3 汁物はたくさんに
野菜をたっぷり入れると、繊維も柔らかくなります。ポタージュ、スープ、カレーなどはたっぷり野菜が食べられます。
- 4 いろいろな種類の野菜を組み合わせることで、いろいろな種類のビタミン・ミネラルや食物繊維が摂取できます。
- 5 加熱しすぎない
加熱しすぎると、栄養素が壊れてしまいます。また食事に食欲も出ません。

野菜の摂取量を増やすことで期待できる効果

A. 肥満予防
野菜はエネルギーで燃焼して、栄養の吸収を助けます。よく噛んで食べることで、消化も助けます。

B. 腸運動の促進
野菜に含まれる食物繊維は腸の運動を促す働きがあります。食後の血糖値の上昇を抑えます。

C. 血圧低下
野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促し、血圧を下げます。

減塩に関する教材

3-1 減塩モデル

①ラーメン



②みそ汁



3-2 塩分を含む加工食品セット



3-3 減塩パネル



3-4 デジタル塩分計



アルコールに関する教材

4-1 アルコール飲料モデル



たばこに関する教材

5-1 スモーカーライザー



5-2 展示用パネル

①禁煙チャレンジ!



①たばこはなぜ体に悪い



5-2 展示用パネル

③ご存じですか? COPD

④めざせ! 受動喫煙ゼロ



⑤たばこは女性の美容と健康の大敵



5-3 タール模型



たばこに関する教材

5-4 タール模型 (タバコBOX入り)



5-5 DVD教材
(今から始める喫煙防止教育)



運動に関する教材

6-1 立ち上がりテスト用BOX



6-2 握力計



6-3 活動量計



6-4 デジタル長座体前屈計



食育に関する教材

7-1 エプロンシアター

①ピーマンマン



②早寝早起き朝ごはん



7-2 食べ物ぬいぐるみ

①かつお



②昆布



③ねぎ



④ピーマン



⑤なす



⑥にんじん



⑦きゅうり



7-3 紙芝居

①食べ過ぎ



②よく噛んで



③竹輪は魚



④行事食



⑤朝ごはん



7-3 紙芝居

⑥バランスよく



⑦朝ごはん



⑧よく噛んで



⑨野菜嫌い



⑩骨



⑪食事も運動も



⑫野菜嫌い



食育に関する教材

7-3 紙芝居

- ⑬くじらのおはなし ⑭トマトのおはなし ⑮にんじんのおはなし ⑯ピーマンのおはなし



- ⑰お料理 ⑱朝ごはん ⑲食べるときの音 ⑳間食



7-3 紙芝居

- ㉑お料理・お手伝い ㉒野菜を育てる ㉓いろいろな形の食べ物



7-3 紙芝居

- ㉒ルルブル



7-4 食育なぞなぞかるた



食育に関する教材

7-5 実物大料理カード

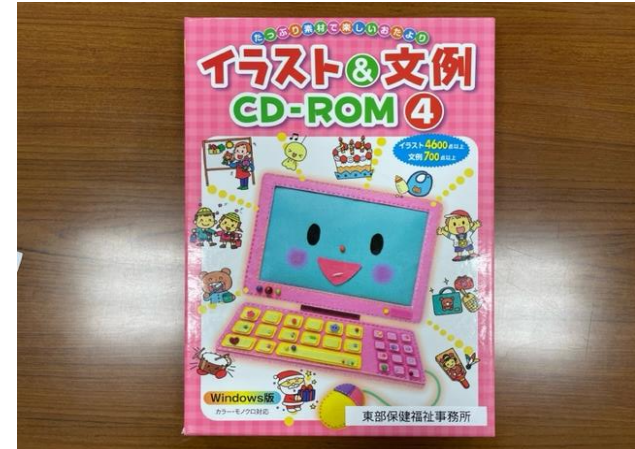
①ごちそう編



②幼児食編



7-6 イラスト集



7-7 魚絵合わせカード



7-8 食物アレルギー啓発絵本



食育に関する教材

7-9 メンタルヘルス紙芝居

①ウサギとカメの睡眠大作戦



②王子・じいやの
ストレスと血圧のお話



7-9 メンタルヘルス紙芝居

③乙姫・カメの
健康とアルコールのお話



④サル・キジ・イヌの
こころが前向きになる方法

