

| 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 (手揚げ袋入) |
| | 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える模型。 |
| | た-5 | NEW 肺年齢測定器 (ハイ・チェッカー) | 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。 |
| 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 (5枚組) | 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 (手揚げ袋入) |
| | 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 | NEW 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°C~90°C |
| 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 タベストリー | 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ベストリー |
| 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 |
| 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 | NEW 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 |
| 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 「やさいなんてだいきらい」 | 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 |
| その他 | 他-1 | NEW わかる～ (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 | NEW 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 |

*教材の詳細は、仙南保健所ホームページで確認できます