

健康づくりに役立つ教材 貸し出します！

事業所の食堂・健診会場・健康イベント等の
展示や啓発に！



ラーメンって
こうすると
減塩できるんだ！



1日に食べる
野菜の目安量って？

やめよう！夜のおやつ



1年間たばこを吸うと
肺にタールが
こんなにたまる!?



- * 借用を希望する事業所、団体等の方は、下記までお問い合わせください
(使用希望期間が貸出し可能か確認します)。
- * 貸出期間は、原則7日間です。なお、当所窓口での貸出・返却となります。
- * 大崎保健所管内の市町、保健医療機関、事業所、地域団体等にお貸します。
- * 貸出は無料です。 * 使用後はアルコール等で消毒の上ご返却ください。



申込み・問合せ：宮城県大崎保健所 健康づくり支援班

住所：〒989-6117大崎市古川旭四丁目1-1

電話番号：0229-87-8010 ファクシミリ：0229-23-7562

メールアドレス：nh-thbke@pref.miyagi.lg.jp

別表	健康づくり教材貸出物品	健康づくりのキャッチフレーズ「からだに ちょうどいい生活 始めます!」の啓発にもご活用ください。		
種類	番号	教材名	教材の内容	
			教材の特徴	付属品等
1 減塩	フードモデル	1-1 「これで減塩! ●●すると…」セット	いつもの食事で「何を」「どれだけ」変えると減塩できるかが見える、フードモデルのセットです。 ①ラーメンの汁を残す ②刺身のしょうゆの付け方 ③みそ汁の具の量 ④漬物にしょうゆをやめる	・説明カード(A4サイズ・4枚) ・栄養成分表示シール貼付済 ・収納ケース
		1-2 「みえない『塩』にご注意!」セット	食品に含まれている『塩』を見る化したフードモデルのセットです。 ①おにぎり(うめ) ②おにぎり(明太子) ③チャーハン ④おかずたっぷり弁当 ⑤インスタントヌードル ⑥カップみそ汁 ⑦からあげ(コンビニ) ⑧フライドチキン ⑨味噌ラーメン ⑩きゅうりのぬか漬 ⑪梅干し ⑫たくあん ⑬食パン ⑭りの佃煮 ⑮カレールー	・説明カード(A4サイズ・2枚) ・含有食塩相当量表示カード(15枚) ・カードスタンド(15+2個) ・栄養成分表示シール貼付 ・収納ケース
		1-3 「かけすぎつけすぎ 要注意!」セット	食事の際、食卓での使いすぎに注意してもらうための食品5種、調味料17種のフードモデルです。 料理: 目玉焼き、ミックスフライ、トースト、コーヒー、グリーンサラダ 調味料: 醤油、塩、マヨネーズ、タルタルソース、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、ドレッシング(3種)、ポン酢、バター、マーガリン、いちごジャム、はちみつ、スティックシュガー、コーヒーフレッシュ	・説明カード(A4サイズ・1枚) ・栄養表示カード(22個) ・カードスタンド(23個) ・栄養成分表示シール貼付済 ・収納ケース
	パネル	1-4 おいしく食べて減塩	減塩について啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
2 野菜	フードモデル	2-1 1皿70gの野菜を使った料理セット	1日分の野菜の目安量(350g)を使用した5種類の野菜料理のフードモデルです。各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。 ①野菜サラダ ②さんびらごぼう ③オニオンスープ ④かぼちゃの煮物 ⑤きゅうりの酢の物	・説明カード(A4サイズ・1枚) ・各料理に使用している野菜の種類と量を記載したミニポップ(5枚) ・栄養成分表示カード(5枚) ・ポップスタンド(5個) ・カードスタンド(5+1個) ・収納ケース
		2-2 「野菜これで350g」セット	緑黄色野菜とその他の野菜で350gとなるように組み合わせて使用できます。 緑黄色野菜: かぼちゃ(110g)、にんじん(40g)、ピーマン(30g)、茹でほうれん草(50g) その他の野菜: キャベツ(50g)、きゅうり(50g)、玉ねぎ(50g)、だいこん(30g)、なす(20g)、もやし(30g)	・説明カード(A4サイズ・1枚) ・カードスタンド(1個) ・磁石付き ・収納ケース
	パネル	2-3 1日350g以上の野菜を食べましょう!	1日野菜350g以上の摂取を啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
	パネル	2-4 ベジプラス100&塩eco	宮城県県の課題である「野菜あと100g」と「減塩あと3g」を達成するための工夫が掲載されているアルミフレーム付きの2枚セットのパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
3 主食	フードモデル	3-1 健康な方の1食あたりのごはんの量の目安	健康な方の1食あたりのごはんの量の目安を表したものです。食事バランスガイドを用いる際に使用すると効果的です。	・説明カード(A4サイズ・1枚) ・カードスタンド(1個)
4 間食	フードモデル	4-1 「やめよう! 夜のおやつ」セット	夕食後にとりがちな食品(おやつ)のフードモデルです。 和菓子: ①しょうゆせんべい(20g)、②あめ玉(20g) 油菓子: ③ポテトチップス(30g) 洋菓子: ④クッキー(17g)、⑤カップアイスクリーム、⑥プリン、 ⑦シュークリーム、⑧ソーダアイスパー 飲料類: ⑨缶コーラ、⑩缶コーヒー(加糖)	・説明カード(A4サイズ・2枚) ・カードスタンド(2個) ・栄養成分表示シール貼付 ・⑨⑩のみ…砂糖模型、 「砂糖量に注意」ポップスタンド ・収納ケース
		4-2 「見えない『あぶら』に要注意!」セット	食品(おやつ)に含まれている『油』を見る化したフードモデルです。 樹脂製のチューブに油が入っており、フードモデルのグレー色の部分の割合が脂質の割合(重量比)となっています。 ①ポテトチップス ②アイスクリーム ③シュークリーム ④チョコレート	・ポップパネル(4個) ・チューブ(4本) ・チューブたて(4つ)
		4-3 「見えない『砂糖』に要注意!」セット	食品(おやつ)に含まれている『砂糖』を見る化したフードモデルです。 砂糖大1つ=5g、砂糖小1つ=1g分をフードモデルで表しています。 ①缶コーラ ②オレンジジュース ③缶コーヒー ④ロールケーキ1切れ ⑤どらやき1/2個 ⑥ジャムパン1/2個	・ポップパネル(6個) ・砂糖モデル(6個)
	パネル	4-4 間食のとり過ぎは、肥満の原因!!	肥満にならない間食のとり方について啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
5 アルコール	フードモデル	5-1 アルコール飲料モデル	一般的なアルコールに含まれるエネルギーやアルコール量に分かるフードモデルです。 ①ビール中ジョッキ ②グラスビール ③発泡酒 ④赤ワイン ⑤焼酎 ⑥ウイスキー ⑦日本酒 ⑧梅酒 ⑨レモンチューハイ	・説明カード(A4サイズ・1枚) ・カードスタンド(1個) ・栄養成分表示シール貼付済 ・収納ケース
6 たばこ	タール模型	6-1 1年分のタールサンプル	1日半箱喫う喫煙者の肺が、1年の間に肺に取り込む発がん性物質(模擬タール液)の量を示す模型です。	・説明カード(1枚) ・カードスタンド(1個)
		6-2 タールのバック(たばこBOX入り)	たばこを吸うことによって肺に蓄積されるタールを、たばこ型の容器にいれた模型です。	・説明パネル(1枚) ・カードスタンド(1個)
	パネル	6-3 ジャイアントタバコマン	たばこの形をしたバルーンです。イベントで展示するとインパクト大!	・直径60cm、高さ160cm
	パネル	6-4 たばこの害関係	たばこの害やたばこが健康に与える影響等について啓発する4枚セットのパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
7 身体活動	タペストリー	7-1 100kcalを消費する身体活動	運動・スポーツ、生活活動を行った際に、何分行うと100kcalになるかを表した樹脂製タペストリーです(企画・制作: 一般社団法人 日本家族計画協会)。	・樹脂製タペストリー(およそ85cm×61cm) ・吊り下げ用のヒモ付
		7-2 身体活動を増やそう	身体活動の説明、個人の標準体重、基礎代謝量及び1日のエネルギー必要量を算出できるよう記載されたタペストリーです(企画・制作: 株式会社保健福祉ネットワーク)。	・タペストリー(およそ89cm×59cm) ・吊り下げ用のヒモ付
		7-3 歩こう あと15分	歩くことで期待できる効果などが記載されたタペストリーです。	・タペストリー(およそ89cm×59cm) ・吊り下げ用のヒモ付
	パネル	7-4 健康への大きな一歩	ウォーキングの効果や続けるポイントについて啓発するパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
8 歯科	パネル	8-1 かんてい磨いて健康な歯を	噛む効果やむし菌になりやすいところについて啓発するパネルです。	・A1サイズ(外寸600×850mm) ・吊り下げ用のヒモ付
	タペストリー	9-1 血糖値が気になる	血糖値の説明、血糖値の上昇を防ぐ工夫などが記載されたタペストリーです(企画・制作: 株式会社保健福祉ネットワーク)。	・タペストリー(およそ89cm×59cm) ・吊り下げ用のヒモ付
9-2 血糖値を急激に上げない食べ方		血糖値を上げるNGな食べ方、血糖値を上げない食べ方などが記載されたタペストリーです(企画・制作: 株式会社保健福祉ネットワーク)。	・タペストリー(およそ89cm×59cm) ・吊り下げ用のヒモ付	
9-3 めざせ! 健康みやぎ		スマートみやぎ健民会議を紹介するタペストリーです。	・タペストリー(およそ89cm×59cm) ・吊り下げ用のヒモ付	
9 その他	模型	9-4 脂肪模型	脂肪1kg、3kgの原寸大模型です。	・説明カード(A4サイズ・2枚) ・カードスタンド(2個)
	トレイ	9-5 トレイ	ポリプロピレン製のトレイです。フードモデルの展示の際に御活用ください。(色: イエロー、サイズ: 352×268×18mm)	・3枚有り