

健康づくり教材貸出リスト

種類	教材 No.	教材名	教材内容	
			教材の特徴	付属品
減塩に関する教材	1-1	減塩に関するフードモデルセット	減塩の具体的な方法を示すフードモデルです。 1 ラーメンの汁を残すとラーメンの汁を残すとどれだけ減塩できるかが見えるフードモデルです。 2 味噌汁の具味噌汁の具を増やすとどれだけ減塩できるかが分かるフードモデルです。	<input type="checkbox"/> ラーメン(2) <input type="checkbox"/> 味噌汁(2) <input type="checkbox"/> 説明カード(2)
	1-2	NEW みえない塩に要注意	食塩の目標量や摂取量、インスタントラーメンなど加工食品に含まれている塩の量が示せるフードモデルです。	<input type="checkbox"/> 食塩の目標量及び摂取量 <input type="checkbox"/> 説明カード 【インスタントラーメン】 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 塩の量(塩スタンド) <input type="checkbox"/> 説明カード 【その他の加工食品】 <input type="checkbox"/> ハム <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 食パン <input type="checkbox"/> カード立て・小(3)
	1-3	「おいしく食べて減塩」パネル	普段食べているものの食塩量や減塩のコツについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム	<input type="checkbox"/> パネル
野菜に関する教材	2-1	1日5皿の野菜料理のフードモデルセット	1日分の野菜の目安量(350g)となる5皿の野菜料理のフードモデルです。	<input type="checkbox"/> きゅうりとトマトの中華風サラダ <input type="checkbox"/> もやしとピーマンの炒め物 <input type="checkbox"/> 野菜のみそ汁 <input type="checkbox"/> ほうれん草のごま和え <input type="checkbox"/> なすの煮浸し <input type="checkbox"/> カード立て・小(5) <input type="checkbox"/> 説明カード <input type="checkbox"/> 栄養成分表示カード(5)
	2-2	NEW 野菜350gのフードモデル	1日分の野菜の目安量(350g)の野菜のフードモデルです。	【緑黄色野菜】 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン 【その他の野菜】 <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 大根 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 食器(2) <input type="checkbox"/> タイトルカード(2)
	2-3	「めざそう！野菜350g以上」パネル	1日分の野菜の目安量(350g)や野菜を食べるポイントについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム	<input type="checkbox"/> パネル
	2-4	NEW 「ベジプラス100&塩eco」パネル	県の健康課題である、野菜摂取と減塩についてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム	<input type="checkbox"/> パネル(2)
肥満に関する教材	3-1	脂肪模型セット	1kgと3kgの脂肪の重さがわかる模型です。	<input type="checkbox"/> 脂肪模型(2) <input type="checkbox"/> 説明カード(2) <input type="checkbox"/> カード立て(2)
	3-2	1日の食事のフードモデルセット	1日2,000kcalの食事(朝食、昼食、夕食)のフードモデルです。	【朝食】 <input type="checkbox"/> トースト90g <input type="checkbox"/> いちごジャム7g <input type="checkbox"/> ふろふきいも芋と目玉焼き <input type="checkbox"/> オレンジ <input type="checkbox"/> 牛乳 【昼食】 <input type="checkbox"/> ごはん 220g <input type="checkbox"/> 豚肉の生姜炒め <input type="checkbox"/> ひじきの煮物 <input type="checkbox"/> ほうれん草のおひたし <input type="checkbox"/> りんご 【夕食】 <input type="checkbox"/> ごはん 220g <input type="checkbox"/> あじの塩焼き <input type="checkbox"/> 煮物 <input type="checkbox"/> わかめときゅうりの酢の物 <input type="checkbox"/> あさりのすまし汁 【カード類】 <input type="checkbox"/> カード立て(2)
	3-3	NEW みえない砂糖に要注意(飲み物セット)	飲み物に含まれている砂糖量(砂糖大1ヶ=5g、砂糖小1ヶ=1g分)を示せるフードモデルです。	<input type="checkbox"/> オレンジジュース <input type="checkbox"/> 缶コーヒー <input type="checkbox"/> 缶コーラ <input type="checkbox"/> 砂糖量(3) <input type="checkbox"/> 説明カード(3)
たばこに関する教材	4-1	タール模型肌チェッカー	【タール模型】 ・1日1箱のたばこを1年間吸う人の肺に蓄積されるタールを瓶詰めした模型です。 【肌チェッカー】 ・肌の水分、油分、柔軟性を測定することができる機器です。肌当て測定ボタンを押すと5秒程度で肌の状態が測定できます。	【タール模型】 <input type="checkbox"/> タール模型 <input type="checkbox"/> 説明カード <input type="checkbox"/> カード立て 【肌チェッカー】 <input type="checkbox"/> 肌チェッカー <input type="checkbox"/> 使用説明書 <input type="checkbox"/> 測定結果シート <input type="checkbox"/> カード立て
	4-2	スモーカーライザー	・呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定することができる機器です。機器の指示に従い息を吹き込むと、喫煙者ほど高い数値が出ます。	<input type="checkbox"/> スモーカーライザー <input type="checkbox"/> コネクター <input type="checkbox"/> マウスピース(必要個数) <input type="checkbox"/> 取扱説明書 <input type="checkbox"/> 測定結果シート
	4-3	NEW ハイチェッカー	・簡単に1秒間(FEV1)などの肺機能の主要項目を測定できます。COPDの早期発見・スクリーニングができます。	<input type="checkbox"/> ハイチェッカー <input type="checkbox"/> マウスピース(必要個数) <input type="checkbox"/> 取扱説明書 <input type="checkbox"/> 測定結果シート
	4-4	「たばこの害」パネル	たばこを吸った際の手の温度の変化の画像、喫煙者のガンの死亡率、たばこの煙を吸う人と吸わない人の肺の写真、肺がんの写真、動脈硬化の血管の画像についてのパネルです。 ※B3サイズ 硬質ポリ塩化ビニル	<input type="checkbox"/> パネル
	4-5	「いろいろなたばこの害～たばこは毒のカンヅメ～」パネル	青少年における喫煙の影響についてのパネルです。(中学～高校生向け) ※A1サイズ フレーム	<input type="checkbox"/> パネル

種類	教材 No.	教材名	教材内容	
			教材の特徴	付属品
たばこに関する教材	4-6	「たばこはなぜ体に悪い？」パネル	たばこに含まれる有害成分、健康への影響、ニコチン依存についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル
	4-7	「ご存じですか？COPD」パネル	COPD発症のしくみや症状、予防法についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル
	4-8	「たばこは女性の美容と健康の大敵」パネル	たばこが美容と健康に及ぼす影響についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル
	4-9	「禁煙にチャレンジ！してみませんか」パネル	禁煙のコツ、禁煙外来、禁煙補助薬についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル
	4-10	「めざせ！受動喫煙ゼロ」パネル	宮城県の喫煙者の割合・喫煙者と受動喫煙を受けた人の死亡・疾病罹患リスク、受動喫煙防止登録制度(県・仙台市・全国健康保険協会宮城支部が実施)についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし	<input type="checkbox"/> パネル
その他	5-1	NEW そのまんま料理カード (食事バランスガイド編)	食事バランスガイドにより、1日に何をどれだけ食べたら良いか、食事バランスガイドに基づいた実物大の料理カードです。	<input type="checkbox"/> 活用の手引き <input type="checkbox"/> ポスター(4) <input type="checkbox"/> 実物大料理カード
	5-2	NEW そのまんま菓子・飲み物カード	市販のお菓子や嗜好飲料の実物大カードです。お菓子は、分量、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質、食物繊維)、食塩相当量、アルコール飲料は、アルコール度数と純アルコール量を表示しています。	<input type="checkbox"/> カードチェックリスト <input type="checkbox"/> 実物大カード
	5-3	NEW そのまんま料理カード (ちよっぴりごちそう編)	実物大のちよっぴりごちそうな料理カードです。	<input type="checkbox"/> 栄養成分値一覧 <input type="checkbox"/> 実物大料理カード
	5-4	NEW そのまんま料理カード (手軽な食事編)	実物大の手軽な食事の料理カードです。	<input type="checkbox"/> 栄養成分値一覧 <input type="checkbox"/> 実物大料理カード
	5-5	NEW そのまんま料理カード (幼児編)	実物大の幼児食の料理カードです。	<input type="checkbox"/> 活用マニュアル <input type="checkbox"/> ランチョンマット <input type="checkbox"/> 実物大料理カード
	5-6	NEW そのまんま食材カード	実物大・そのまんま食材カードです。	<input type="checkbox"/> 活用マニュアル <input type="checkbox"/> 実物大食材カード <input type="checkbox"/> ポスター(2)
	5-7	NEW 握力計	デジタルの握力計です。	<input type="checkbox"/> 握力計 <input type="checkbox"/> 使用説明書 <input type="checkbox"/> 測定記録シート <input type="checkbox"/> カード立て(2)