

生活習慣病に関する教材

No.生-1	教材名：脂肪模型
仕様：1キロモデル（10×17×9cm ＊かたい素材） 説明カードA5サイズ 3キロモデル（22×37×6cm ＊やわらかい素材） 説明カードB5サイズ	
<p>教材の特徴</p> <p>実物大の脂肪模型です。</p> <p>1キロはピンク色のかたい素材，3キロは黄色のやわらかい素材です。</p> <p>それぞれに説明カードがついているので，展示するだけで活用できます。2つを一緒に並べて使っても，個別に使うことも可能です。</p> <p>1キロの説明資料には，1キロの脂肪を運動や食事で減らす減量プランが記載されています。</p> <p>3キロの説明資料には，表面には脂肪3キロに相当する運動量として，歩行，ジョギング，水泳などの運動の体重別の運動時間，裏面には脂肪3キロに相当する食品量として，主食，アルコール類，菓子類の量が記載されています。</p> <p>*長机半分程度のスペースで展示できます。</p>	<p>教材の写真</p>  <p style="text-align: center;">脂肪模型（1キロ）と説明カード↑</p>  <p style="text-align: center;">脂肪模型（3キロ）と説明カード↑</p>

No.生-2	教材名：筋肉模型
--------	----------

仕様：1キロモデル（14×23×5cm）／3キロモデル（21×33×17cm）＊どちらもかたい素材
説明カードA4サイズ

教材の特徴

実物大の筋肉模型です。どちらもかたい素材です。

脂肪模型とあわせて活用することで、脂肪と筋肉の体積の違いについて知らせることができます。

脂肪との大きさの違いはなかなか展示だけではわかりにくいので、説明が必要です。

2つを一緒に並べて使っても、個別に使うことも可能です。

*長机半分程度のスペースで展示できます。

教材の写真

同じ重さの脂肪と筋肉では脂肪のほうが体積が大きい！

- 同じ重さで比べると「脂肪組織」は「筋肉や骨」などに対して25倍体積が大きいと言われています。
- 同じ体重でも脂肪の多い人はたねで見え、筋肉量が多い人は体が引き締まって見えます。筋肉量が多い人は基礎代謝も上がります。

体重に差が出なくても脂肪の量が多ければ、脂肪の多い人に見える！

同じ体重でも、脂肪の多い人はたねで見え、筋肉量が多い人は体が引き締まって見えます。

体重とあわせて体積もチェックしよう！

高橋食品研究所

筋肉模型（1キロ／3キロ）と説明カード↑

No.生-3	教材名：脂肪計付きヘルスメーター
--------	------------------

仕 様： タニタ製

教材の特徴

身長，年齢を入力すると，体重と体脂肪量が計測できます。

最大計量 136kgまで
 最小表示 100g (0~100kgまで)
 * 100kg以上は200g
 脂肪量計測 0.5%単位
 大人モード，こどもモードあり
 使用説明書つき



No.生-4	教材名：動脈硬化モデル
--------	-------------

仕 様： 動脈硬化の模型（血管） 15×15cm大とA5サイズ模型が各1つ、A4版説明資料付き

教材の特徴

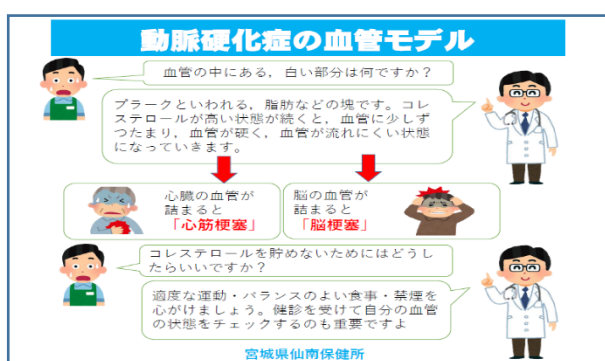
動脈硬化になった血管のモデルが2つ入った模型です。

①動脈硬化血管モデル
 血管を外から見たモデルと，上部右側には血管断面もついていて，断面図では血管が「詰まる」様子が分かります。血管の上半分は取り外しできるようになっていて，血管内部にプラークがつく様子などが分かります。

②動脈硬化血管モデル（経過がわかるもの）
 徐々に動脈硬化になっていく血管が断面で見える模型です。動脈硬化が進むと，血管の弾力が少しずつなくなっていくのが分かる触れる模型です。
 * 長机 1/2 程度のスペースで展示できます。



上部がはずれ，血管の内部の様子が分かります↑



説明用カードの内容です↑

No.生-5	教材名：DVD「サイレントキラー高血圧の恐怖＋専門医に聞く」	
仕 様： DVD（24分間），財団法人健康・体力づくり事業財団制作（2009年作製）		
<p>教材の特徴</p> <p>高血圧に関する教育用 DVD です。高血圧の恐ろしさ，高血圧は何がいけないのか，などの内容となっていますので，血圧の高い方の多い施設などでの活用に適しています。</p>	<p>教材の写真</p> 