

## 野菜摂取量増加に関する教材

No.野-1 | 教材名：1日70gの野菜を使った野菜料理

仕様：野菜料理フードモデル5種類（各料理に説明用カード2枚とクリップ2個付き）

### 教材の特徴

1日350gの野菜を5皿分の野菜料理にしたフードモデルで、1日の野菜目標量のイメージを持つのに適した教材です。それぞれの料理には、料理名と素材の量が書かれたカード（半円形緑色）、野菜料理の栄養成分（表面）と材料（裏面）が書かれたカード（白色四角）の計2枚が付き、それぞれのカードを立てたり、はさんだりできる部品がついています。また、野菜の1日の摂取量や野菜をプラスするコツを記載したA5サイズのカードがセットになっています。1日350gの野菜のフードモデルと併用すると効果的です。

\*長机半分程度のスペースが必要です

### 教材の写真



**1日に5皿の野菜料理を食べよう**

野菜の1日の摂取目標量 **1日350g以上**

\*野菜料理1皿には約70gの野菜が含まれています

**無理なくベジプラス!**

料理の時に

いつものレシピに野菜を1種類プラス。冷凍・乾燥野菜を常備しておくで便利。

コンビニ利用で

サラダや総菜類、おでんの大根などを1品プラス。

外食利用で

野菜の多いメニューを選ぼう。

宮城県仙南保健所

No.野-2 | 教材名：野菜1日350gのフードモデル

仕様：野菜のフードモデル（10品）

### 教材の特徴

1日350gの野菜の生の量（食材）のフードモデルです。緑黄色野菜120g分、その他の野菜230g分のモデルとなっており、緑黄色野菜とその他の野菜それぞれの自立型カードがついています。

また、野菜の1日の摂取量や野菜をプラスするコツを記載したA5サイズのカードがセットになっています

1日5皿の野菜のフードモデルと併用すると効果的です。

\*長机半分程度のスペースが必要です

### 教材の写真

\*お皿は付属していません



**1日に350gの野菜を食べよう**

～仙南地区の働き盛り世代は野菜不足!!～

仙南地区働き盛り世代の野菜摂取量

H29 仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果から

まずは野菜1皿をプラスするところからはじめよう

☆☆ 知っていますか？野菜の健康機能

**食物繊維**  
便秘をよくする、腸や胆臓の働きをおたかたにする

**ビタミン類**  
美肌をよくなる、体の調子を良くする、お肌の調子を整える

**カリウム**  
ナトリウム（塩分）の過剰を助け、高血圧を防ぐ

宮城県仙南保健所

No.野-3	教材名：1日350g以上の野菜を食べましょう タペストリー
仕 様： A1サイズ横 カラーパネル つり下げ用のひもつき	
<p>教材の特徴</p> <p>1日350g分の生の量や料理にした時の量を写真で示したパネル。</p> <p>その他、野菜の健康機能や野菜を食べるときのポイントなどが記載されている。</p> <p>フードモデルと併用して使用すると効果的です。</p> <p>希望する場合には、パネルをたてかけるイーゼルの貸出も行います。</p>	<p>教材の写真</p> 

No.野-4	教材名：ベジプラス 100&塩 ecoに関するパネル 2枚組
仕 様： A1サイズ、カラー、2枚組	
<p>教材の特徴</p> <p>鮮やかな野菜サラダの写真が目立つ、「野菜あと100g（ベジプラス 100）」と「減塩あと3g（塩 eco）」が実践できるような工夫が紹介されているアルミフレーム付きのパネルです。</p> <p>パネル1枚あたりの大きさが A1 サイズと大きいので、掲示場所を確保する必要がありますが、人目につきやすく、健診時やイベントなどでの掲示などに活用できます。</p> <p>希望される場合には、パネルをたてかけられるイーゼルの貸出も行います。</p>	<p>教材の写真</p> 