

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たばこの健康影響②美容とたばこ③COPD④禁煙⑤卒煙 NEW
	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て分かる模型。
	た-5	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。
	た-6	受動喫煙に関する啓発パネル (3枚組)	テーマ①煙もディスタンス (伊達武将隊) NEW ②コントロールできない受動喫煙 NEW ③めざせ受動喫煙ゼロ
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 (8枚)	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⑥食塩をとり過ぎると NEW ⑦減塩を心がけて健康に NEW ⑧殿! 少々塩分が (伊達武将隊) NEW
	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	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 タペストリー	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ペストリー
	野-4	NEW ベジプラス100&塩ecoに関する パネル (2枚組)	テーマ①ベジプラス100&塩ecoのための工夫②野菜を食べることについて
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	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	小型の血管模型が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
	生-6	NEW 子どもの肥満を防ぐ啓発パネル (1枚組)	テーマ①今から防ごう! 子どもの肥満
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 「やさいなんでだいざらい」	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
身体活動 (運動) に関する教材	運-1	NEW 身体活動 (運動) に関する啓発パネル (3枚組)	テーマ①たまには降りて歩こうか②健康への大きな一歩③歩いて健康づくり
その他	他-1	わかる～ら～ (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	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