

高岡厚生センター食育教材貸出事業

食育教材を貸出しています！！

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！

54

立体モデル
体脂肪 1 kg

55

立体モデル
筋肉 1 kg



低栄養やフレイル予防等
高齢者の食育に活用！

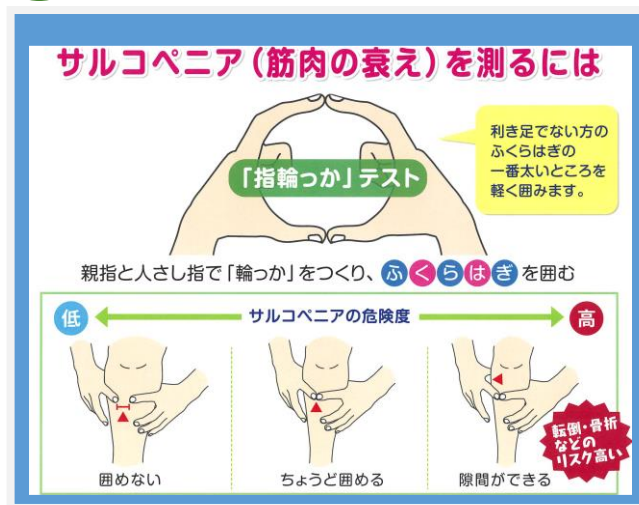
23

タペストリー
低栄養・フレイルを予防する食事



25

タペストリー
サルコペニア（筋肉の衰え）を測るには



125

タペストリー
10の食品群を毎日食べていますか

10の食品群を毎日食べていますか？

フレイル予防のポイントは、**いろいろな食品をまんべんなく食べる**ことです。食べた食品に○をつけてみましょう。

いろいろな食品を食べている人は、介護いらずで元気に過ごせることがわかっていきます。



栄養素	たんぱく質							ビタミン・ミネラル			
食品	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物	
主な働き											
		筋肉を造る									
		骨を強くする									
		血管をしなやかにする									
							体の調子を整える				
記入例	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	7 点 めざせ
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

126

タペストリー
1日にどれくらいの量を食べたらいいの

10の食品群を、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたらいい？

「手のひら」を使うことで、1日にとりたい目安量を知ることができます。

油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物
大さじ 1杯	それぞれ手のひら 1つ分					淡色野菜と合わせて 手のひら5つ分		それぞれ手のひら 1つ分	
									
	1皿 80g	1皿 80g	1個 50g	豆腐： 1皿 150g 納豆： 1パック 50g	牛乳： 1パック 200ml ヨーグルト： 1パック 200g	5皿 350g そのうち 緑黄色野菜は 120g		1皿 100g	半分～1個 200g

タペストリー
おいしく食べて減塩



タペストリー
生活習慣病予防の食生活



タペストリー
無理なくできる減塩8カ条



タペストリー
選んでみよう惣菜編

選んでみよう！ 惣菜編



56

立体モデル（補助品） 摂りすぎ実感キット

使い方の例



料理カードや食品
モデルと組み合わ
せての展示に！！

61

フードモデル 汁を残すと（ラーメン）



62

フードモデル お刺身の醤油のつけ方



63

フードモデル みそ汁の具材と塩分の関係



118

坂本廣子のだしの本



貸出しを希望される方は、ホームページより「高岡厚生センター食育教材等貸出要領」を確認の上、事前にご連絡をください。借用時に「借用書」を提出ください。

連絡先・問い合わせ先

高岡厚生センター 企画調整班 電話（0766）26-8482