

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！！

健康経営・社員の健康増進に！

124

タペストリー
普段の食事に野菜を「ちょい足し」

65

フードモデル
野菜 350g



14

タペストリー
おいしく食べて減塩



15

タペストリー
無理なくできる減塩8カ条



54

立体モデル

体脂肪 100g 500g 1kg 2kg 3kg



55

立体モデル

体脂肪 1kgと筋肉 1kg



20

タペストリー
選んでみよう居酒屋編

選んでみよう！ 居酒屋編



73

そのまんま料理カード
外食・中食・家庭の基本料理

21

タペストリー
生活習慣病のリスクを高める飲酒量は？

22

タペストリー
愛すればこそ

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ます。

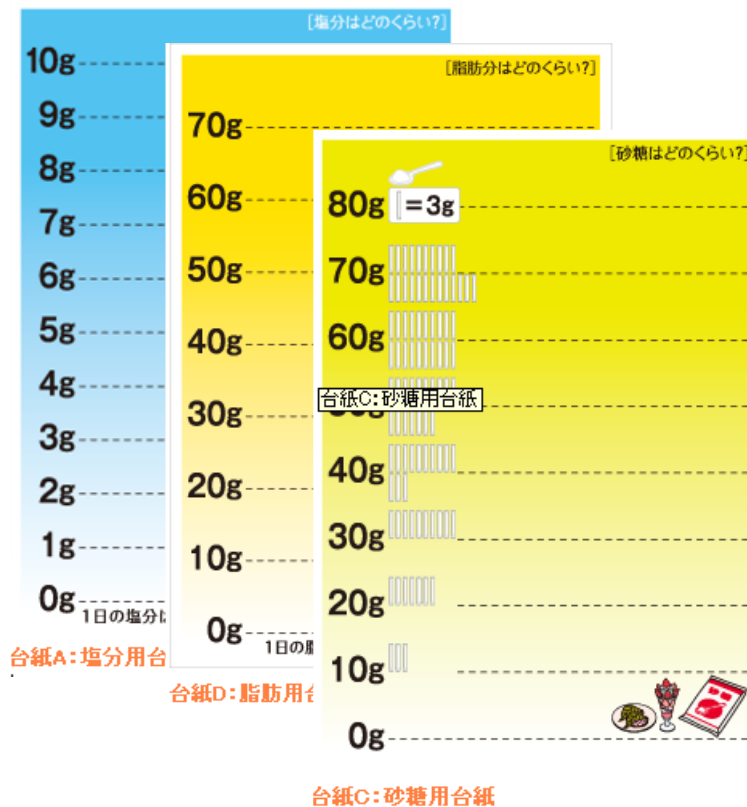


栄養素	脂質	たんぱく質					ビタミン・ミネラル			
食品	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物
主な働き										
		筋肉を増やす								
		骨を強くする								
		血管をしなやかにする								
							体の調子を整える			
記入例	X	○	X	○	○	○	X	○	○	○
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

7点めざせ
得点
(○の数)

タペストリー 生活習慣病予防の食生活

ポスター 食事指導用台紙 (4枚：塩分、脂肪、砂糖、組み合わせ)



立体モデル（補助品） 摂り過ぎ実感キット

料理カードや食品
モデルと組み合わ
せての展示に！！

使い方の例

容器に食塩や油に似た色のお茶、砂糖などの実物を入れて、
そのまんま料理カードやフードサンプルなどと組み合わせて使用。
この食品で塩や油をどのくらい摂ることになるかを
実物を使うことで大きなインパクトが期待できます。

容器をホルダーにセットして
マグネットクリップを使って
ホワイトボードなどに
貼り付けます。

塩分や油分を数字で説明するより
実物の体積が見えるので
インパクトがあります。

実はこんなに

「そのまんま料理カード」を
使うと便利

減塩を心がけましょう

この辛子明太子を食べると
塩をどのくらい摂ることになるか
わかりますか？

イベントや啓発用の展示には
三角台にセットすると
自立できます

61

フードモデル
ラーメンのお汁を半分残すと・・・



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



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