

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 1kg

55

立体モデル
筋肉 1kg



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

24

タペストリー
1日の食事バランスチェック

1日の食事バランスチェック

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
1日の食事バランスをチェックしてみましょう。

栄養素	食品群	食品の例	栄養素	食品群	食品の例
たんぱく質・カルシウム	① 肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハムなどの加工品等	ビタミン・ミネラル・食物繊維	⑥ 緑黄色野菜	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等
	② 卵・卵製品	鶏卵、うすら卵、卵豆腐等		⑦ 海藻類	わかめ、のり、ひじき等
	③ 魚介類	魚、貝類、イカ、カニ、エビ、干物、魚缶詰、練り製品(のまほろ等)		⑧ いも類	じゃがいも、さつまいも、里いも等
	④ 大豆・大豆製品	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等		⑨ 果物	りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどう等
	⑤ 牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト等		⑩ 油料理	油、バター、マヨネーズ等

☆主食(ごはん・パン・麺等)に組み合わせて食べましょう。
身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

低栄養・フレイルを予防する食事

バランスのとれた食事を1日3食しっかりとりましょう！
1食の中で **主食**・**主菜**・**副菜** を意識して食べましょう！



25

タペストリー
サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには

サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには

「指輪っか」テスト

利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

親指と人さし指で「輪っか」をつくり、**ふくらはぎ**を囲む

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

膝関節・骨折などのリスク高い

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