



タバストリー  
無理なくできる減塩 8カ条

タバストリー  
野菜を上手にとろう

タバストリー  
野菜を上手にとりましょう

タバストリー  
選んでみよう居酒屋編



タバストリー  
愛すればこそ

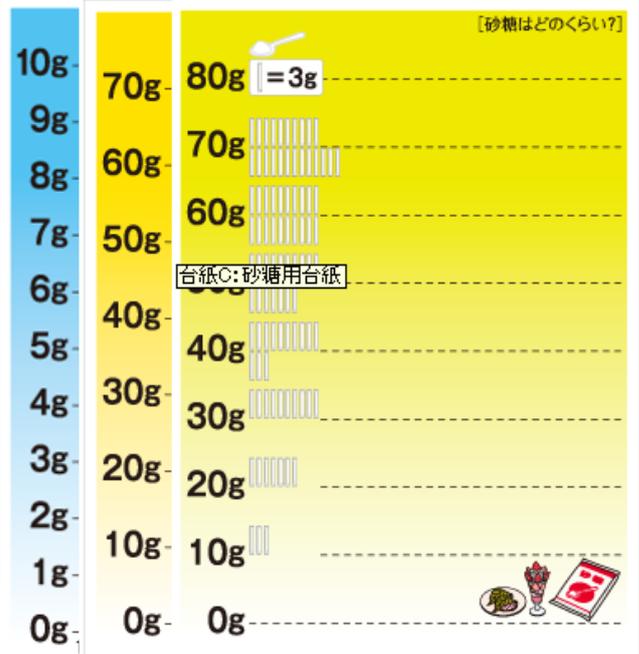
タバストリー  
1日の食事バランスチェック

**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、卵とうふ等		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(かまぼこ等)		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。



台紙A: 台紙D: 台紙C: 砂糖用台紙

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。

「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？

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。

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

実はこんなに

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