

# 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

## ①パネル・タペストリー

教材番号	分類	教材名	対象者(目安)	個数	備考
1	パネル	富山県版食事バランスガイド	小学生～	1	パネルと、料理カードのセット。マグネット式なので料理カード等を組み合わせての使用も可能
2	パネル	野菜を食べて健康生活 (A1判サイズ) (株) 保健福祉ネットワーク	中学生～	1	毎日野菜をたくさんとる工夫や、不足しがちな食物繊維の効果が記載されたパネル
3	パネル	野菜不足が心配 (A1判サイズ) (株) 保健福祉ネットワーク	中学生～	1	野菜不足が招くさまざまな症状や、年代別の野菜摂取量をグラフを掲載し野菜不足の現状が確認できるパネル
4	パネル	外食の栄養学 (A1判サイズ) (株) 保健福祉ネットワーク	中学生～	1	外食やコンビニ食、持ち帰り弁当等の長所と短所を記載したパネル
5	パネル	便利な食事の問題点 (A1判サイズ) (株) 保健福祉ネットワーク	中学生～	1	外食やコンビニ食等の問題点や、賢く・上手な外食の利用法を記載したパネル
6	パネル	メタボリックシンドローム関連パネル (7枚)	高校生～	1	メタボリックシンドロームを紹介した7枚のパネルセット
7	パネル	「塩は1日男性7.5g女性6.5g未満に」 (社) 日本家族計画協会	中学生～	1	調味料や漬物の食塩1gの目安、うす味のコツを掲載した減塩啓発パネル
8	パネル	「野菜は1日350g以上食べましょう」 (社) 日本家族計画協会	中学生～	1	野菜350gはどれくらい?、緑黄色野菜・淡色野菜の目安について記載されたパネル
9	パネル	「食事のバランスとれていますか」 (社) 日本家族計画協会	中学生～	1	食事のバランスは、1日3食、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえることを簡単に示したパネル
10	パネル	富山県の食育	小学生～	1	富山型食生活の紹介や富山県の食育の取組の紹介
11	タペストリー	食事バランスガイド	中学生～	1	適正エネルギー早見表付き
12	タペストリー	「夕食が遅い時の工夫」 (社) 日本家族計画協会	成人～	1	遅い時間の夕食はなぜいけない?、遅くなる時の改善策についての解説タペストリー
13	タペストリー	「遅い時間の食事は低エネルギーに」 (社) 日本家族計画協会	成人～	1	遅い時間の食事を低エネルギーにする工夫についての解説タペストリー
14	タペストリー	「食事の量とバランスを考えよう」 (株) 保健福祉ネットワーク	成人～	1	メタボリックシンドローム等を予防するための食事の量やバランスよくとる方法について解説タペストリー
15	タペストリー	「高齢者の虚弱フレイルに要注意」 (株) 保健福祉ネットワーク	高齢者～	1	近年注目されている「高齢者のフレイル」についての解説タペストリー

## 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

教材番号	分類	教材名	対象者 (目安)	個数	備考
16	タペストリー	「幼児のおやつ選び方」 (株) いわさき	幼児 (保護者向)	1	幼児にとってのおやつについて、わかりやすく説明されたもの。保育所でのおやつについて、保護者に伝えることができます。
17	タペストリー	「3色食品群」 (株) いわさき	幼児～	1	食品を「赤・黄・みどり」の3色の群に分けて、それぞれを毎日食べる意識を持つことで、大まかに栄養バランスをとることができます。子どもから大人まで共通して活用できます。
18	タペストリー	「低栄養・フレイルを予防する食事」	高齢者～	1	低栄養・フレイルを予防する食事の像が一目で確認できます。
19	タペストリー	「1日の食事バランスチェック」	高齢者～	1	10種類の食品群をまんべんなく食べることが高齢者の低栄養予防に重要です。食べにくい食品群がありませんか？
20	タペストリー	「フレイルとは」	高齢者～	1	近年注目されている「高齢者のフレイル」についての解説タペストリー
21	タペストリー	「10の食品群を毎日食べていますか？」	高齢者～	1	毎日10種類の食品群を食べていますか？ ○をつけてチェックしてみましょう。 チェックリストにもなります。
22	タペストリー	「10の食品群をどのくらい食べたらいい？」	高齢者～	1	10の食品群をどのくらい食べたらよいか、目安量を知りましょう。
23	タペストリー	 めざそう！野菜350g以上	小学生～	1	野菜を1日に350g以上食べるための具体的な方法は？
24	タペストリー	 おいしく食べて減塩	小学生～	1	普段食べているものの塩分量の目安を知って、食生活に減塩のコツを取り入れましょう！
25	タペストリー	 しっかり食べてフレイルを予防しよう	高齢者～	1	フレイル予防の食事のポイント：たんぱく質を追加する具体的な3つの方法を示します。いつもの食事にたんぱく質をちょい足し！
26	タペストリー	「気になるアルコール」	成人～	1	適量の飲酒は「百薬の長」とも言われます。酔いの仕組みを知って、適量での飲酒を心がけましょう。

# 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

## ②カード

教材番号	分類	教材名	対象者(目安)	個数	備考
27	カード	そのまんま料理カード 幼児食編	幼児～	2	実物大の料理の形にくり抜いた主食・主菜・副菜など料理カード136枚
28	カード	そのまんま料理カード ちょっぴりごちそう編	小学生～	3	実物大の料理の形にくり抜いた主食・主菜・副菜など料理カード100枚
29	カード	そのまんま料理カード 手軽の食事編	小学生～	3	実物大の料理の形にくり抜いた主食・主菜・副菜など料理カード100枚
30	カード	そのまんま食材カード	幼児～	1	実物大食材カード165枚 裏面には重量・エネルギー・主な栄養成分と働きが記載あり。
31	カード	そのまんまお弁当料理カード	小学生～	2	実物大料理カード134枚 カードを組み合わせれば、ヘルシーでおいしいお弁当づくりが楽しめる。
32	カード	そのまんま3皿でバイキングカード(本編)	小学生～	1	器や料理の形にくり抜いた実物大カード。料理や食器など90枚
33	カード	そのまんま3皿でバイキングカードハーフセット	小学生～	10	器や料理の形にくり抜いた実物大カード。本編から基本的なカード40ピースを抜きだしたもの
34	カード	そのまんま菓子・飲み物カード	幼児～	2	コマの「ヒモ」に相当する菓子・嗜好飲料のカード教材
35	カード	そのまんま料理カード 食事バランスガイド編	小学生～	2	実物大の料理カード114枚。「食事バランスガイド」で示された料理を中心に再現
36	カード	実物大そのまんま料理カード 「外食・中食+家庭のきほん料理」	小学生～	2	実物大の料理の形にくり抜いた料理カード84枚。外食、中食、家庭の基本料理等がある
37	カード	まるごと実物大シリーズ「給食に出る魚介編」  少年写真新聞社	幼児～	1	給食に出る実物大の魚介の写真20点やイラストや食品ひとくちメモ集。CD-ROM付
38	カード	まるごと実物大シリーズ「給食に出る淡色野菜編」  少年写真新聞社	幼児～	1	給食に出る実物大の淡色野菜の写真24点やイラストや食品ひとくちメモ集。CD-ROM付

# 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

## ③フードモデル

教材番号	分類	教材名	対象者(目安)	個数	備考
39	フードモデル	フードモデル いろいろ	幼児～		実物大の食材模型。間食や食塩の多い食材などセットあります。(詳しい内容はお問い合わせください。)
40	フードモデル	食事バランスガイドフードモデルセット (こまをイメージした陳列台付)	小学生～	1	「1日に摂る料理の組み合わせ」と「摂取量」を実物大で表現した食品模型
41	フードモデル	ファイブ・ア・デイバイキング学習モデル (16種類)	小学生～	1	1皿分=野菜70gとして、1/2皿分、1皿分、2皿分の野菜を使った料理が分かる模型
42	フードモデル	「1皿70gの野菜を使った野菜料理」 (5種類)	小学生～	1	野菜350gを使用した野菜料理5種のセット。*野菜1日350gのフードモデルと一緒に使うと効果的
43	フードモデル	野菜1日350g食材フードモデル(9種)	小学生～	1	野菜1日350g摂取の指導用のフードモデルセット。*野菜料理のフードモデルと一緒に使うと効果的
44	フードモデル	「カットした野菜(17種)」	小学生～	1	野菜を料理に使う形にカットしたフードモデルセット。野菜1日350g以上摂取を指導する際に効果的な教材
45	フードモデル	フードモデル(外食用)	小学生～	1	実物大の月見そば、にぎり寿司、カツ丼、ラーメン等の料理模型。17種類
46	フードモデル	セパレートサンプル(6種類)	中学生～	1	揚げ物の衣をとったら・・・肉の脂をとったら・・・など部位でわかれる模型
47	フードモデル	カロリーアップサンプル「豚ロースシリーズ」	中学生～	1	同じ重量の「豚ロース」が、調理方法により、カロリーや栄養価が変わることが分かる模型(4皿1セット)
48	フードモデル	カロリーアップサンプル「ほうれん草シリーズ」	中学生～	1	同じ重量の「ほうれん草」が、調理方法により、カロリーや栄養価が変わることが分かる模型(4皿1セット)
49	フードモデル	「一般的なアルコールモデル」(9種類)	成人～	1	一般的な大きさのアルコールに含まれるエネルギーやアルコール量の指導に使えるフードモデル
50	フードモデル	目で見て分かるシリーズ「減塩」	小学生～	1	「麺類の汁」「お刺身のしょうゆ」「味噌汁の具材と塩分」を示した減塩の指導に使えるフードモデルセット
51	その他	「摂り過ぎ実感キット」 (容器、ホルダー、三角台、マグネットのセット)	小学生～	1	容器に食塩や砂糖などの実物を入れて、見て実感する補助教材セットです。(詳しい内容はお問い合わせください。)
52	その他	テーマ別食事指導台紙セット群羊社	小学生～	1	塩分、脂肪分、砂糖の適切な摂取を指導するために活用できる台紙(ポスター)4枚セット
53	その他	体脂肪サンプル(1kg)	小学生～	1	量、色、触感など人間の体脂肪に準じた模型
54	その他	体脂肪サンプル(3kg)		1	
55	その他	体脂肪サンプル(500g)		1	
56	その他	体脂肪サンプル(100g)		1	
57	その他	筋肉模型(1kg)	小学生～	1	目でみて、手で触れ重さや大きさも実感できる筋肉模型

# 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

## ④紙芝居・エプロンシアター・パネルシアター

教材番号	分類	教材名	対象者(目安)	個数	備考
58	紙芝居	「ほねほね元気? (カルシウム)」 教育画劇	幼児～	2	(お話) サルルは牛乳・小魚・小松菜・みんな苦手。お友達にあげて食べたことにし、木登りしていると・・・。
59	紙芝居	「からだぽっかぽかおうえんだん (ビタミン)」 教育画劇	幼児～	1	(お話) おさむくんは、寒いのがだいきらいの「おお、さむ」くん。ある夜、寒くてねむれないでいたら・・・。
60	紙芝居	「ふらふらふーちゃんおたすけメニュー (鉄分)」 教育画劇	幼児～	1	(お話) ふーちゃんは嫌いな食べ物がいっぱい。すぐに疲れてふらふら?。そこで・・・。
61	紙芝居	「マロンおうじのぼうけん (たんぱく質)」 教育画劇	幼児～	1	(お話) やせっぽちのマロン王子はぶたにくが大嫌い。そんな王子が結婚することに・・・。
62	紙芝居	「がんばれウンチくん (食物繊維)」 教育画劇	幼児～	1	(お話) みんなのおなかの中にはウンチくんがいます。ウンチくんはどんどん大きくなって・・・。
63	紙芝居	「りんごちゃん (果物)」 教育画劇	幼児～	1	(お話) 病気でお休みしているバニラ。お見舞いを買に出かけたチョコががお店で出会ったのは・・・
64	紙芝居	「くいしんぼうの パークバク」 教育画劇	幼児～	1	食事の重要性や楽しさを理解する「私たちのからだ」がテーマの紙芝居
65	紙芝居	「ゆっくりよくかみ おおかみくん」 (株) メイト	幼児～	1	心と身体の健康を維持できるが「よく噛んで、味わって」がテーマの紙芝居
66	紙芝居	「これなあに！」 (株) メイト	幼児～	1	食べ物の選択や食事作りができる感謝の心がテーマの紙芝居
67	紙芝居	「たのしいおまつり、なに たべる？」 (株) メイト	幼児～	1	四季折々の年中行事について、子どもたちと楽しくやりとりしながら、行事の由来と行事食について伝える紙芝居
68	紙芝居	「ごはんでげんき げんき ぴん」 (株) メイト	幼児～	1	一緒に食べたい人がいる「みんなで食べたならおいしいね」がテーマの紙芝居
69	エプロンシアター	「グリーンマントのピーマンマン」 (株) メイト	幼児～	1	「なんでも食べる元気な子」の内容のエプロンシアターセット
70	エプロンシアター	「なんでも食べる元気なまあちゃん」 (株) メイト	幼児～	1	食べた食品が体の中をどう通っていくか、どう吸収されるのかがわかる食育エプロン教材
71	エプロンシアター	「早ね早おき朝ごはん」 (株) メイト	幼児～	1	「早ね早おき朝ごはん」運動をテーマとした食育エプロン教材
72	エプロンシアター	「ピーマンマンのいただきまーす」 (株) 世界文化社	幼児～	1	「3種の食品をバランスよく食べる」食育の指導が楽しいお話仕立てにできるエプロン教材

## 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

教材番号	分類	教材名	対象者 (目安)	個数	備考
73	エプロン シアター	げんきいっぱい健康エプロン  (株) メイト	幼児～	1	「手洗い」「食事バランスや食べ方」「マスクの使い方」の3つの使い方ができるエプロン教材
74	パネルシ アター	パネルシアター用かんたんステージセット (パネルボード、スタンド)		1	スタンド (73cm×50cm×最大奥行60cm) パネルボード (白:80cm×110cm×厚さ1cm)
75	パネルシ アター	「き・あか・みどりで元気なからだ」  (有) アイ企画	幼児～	1	正しく食べて、元気で丈夫な体！食育カラーパネルシアターで、毎日の食について考えよう。
76	パネルシ アター	うんちのはなし 「ショーカマンと元気なうんち」  (有) アイ企画	幼児～	1	食べ物は、どうやってうんちになるの？ショーカマンと一緒に、からだの中を探検しよう！
77	パネルシ アター	手を洗おう 「おなかの痛くなったゆうた」  (有) アイ企画	幼児～	1	どうしておなか痛くなってしまったのか、また予防のための正しい手洗いを、わかりやすく説明
78	パネルシ アター	「食品シート」	小学生～	1	いろんな食品や、朝食をとる大切さを説明できるパーツ
79	その他	咀嚼パペット みいちゃん	幼児～	1	食育のお話を補助するパペット(人形)です。乳児のお口の中(乳歯20本)でできています。
80	その他	食育にすぐ活用できる教材シリーズ「朝ごはん」  (株) 少年写真新聞社	小学生～	1	朝ごはんの指導に使える教材セット
81	その他	布製「からだのしくみ」	幼児～	1	体の仕組みをフェルト地で再現。楽しく人体の仕組みを学習できるタペストリー教材！
82	その他	「内臓プリントTシャツ」 砺波厚生センター管内栄養士協議会学校部会	幼児～	1枚	小矢部市内の小学校で、正しい姿勢で食べる大切さを学ぶ時に使用したTシャツ

## 砺波厚生センター 食育関連教材リスト（令和6年3月更新）

### ⑤カルタ

教材番号	分類	教材名	対象者 (目安)	個数	備考
83	カルタ	A4サイズ 食事バランスガイドカルタ (砺波厚生センター)	小学生～	1	食事バランスガイドについて説明した手づくりのカルタ。遊びながら学べます。
84	カルタ	健康カルタ（富山県）	小学生～	1	遊びながら健康について楽しく学ぶことができるカルタ（絵札・読み札各44枚。絵札約縦7.6cm×横7.6cm）
85	カルタ	遊びながら食を学ぶ 「すくすくかるた」（群馬県）	小学生～	1	遊びながら食について楽しく学ぶことができるカルタ（絵札・読み札各44枚。約縦10cm×横7cm）
86	カルタ	げんきをつくる「食育かるた」  (株)メイト	小学生～	5	楽しみながら、食べ物の知識を深めるかるたセット（読み札・絵札各46枚。縦8×横6.5cm）
87	カルタ	かなざわ食育かるた（金沢市）	保育所・ 幼稚園・ 小学校低 学年用	1	かるたセット（読み札・絵札各45枚。縦6.3×横9.1cm）
88	カルタ	かなざわ食育かるた（金沢市）	小学校高 学年～	1	かるたセット（読み札・絵札各45枚。縦6.3×横9.1cm）
89	カルタ	食育カルタ（郷土料理編）	小学生～	1	学生作成の手作りカルタ（絵札・読み札各44枚。絵札約縦7cm×横6cm）
90	カルタ	食育カルタ（エコ編）	小学生～	1	学生作成の手作りカルタ（絵札・読み札各44枚。絵札約縦7cm×横6cm）

### ⑥その他

教材番号	分類	教材名	対象者 (目安)	個数	備考
91	その他	子供用包丁	幼児～	20	刃先と刃元は丸くなった子供用の包丁（全長24cm《刃の長さ13cm》、ステンレス製）
92	その他	つかってまなぼう食育まな板（簡易まな板）  東京法規出版	幼児～	20	軽く薄いため場所をとらずお手入れも簡単です。（原料樹脂：ポリプロピレン、サイズ21×31.5cm）
93	その他	ミニシェフナイフ	幼児～	20	子供用のナイフ、全長22cm（刃の長さ11cm）【注】固いものは無理して切らないようにして下さい。
94	その他	フードマスコット 「きってねフーズベジタブルフルーツセット」	幼児～	1	サクッと切れる、ままごと遊びセット（ナイフ12本、野菜等33個）塩化ビニール樹脂性。
95	その他	輪投げセット	幼児～	1	90×90cmボードと9ヶの輪のセット、工夫次第で食育ゲームなど様々な活用が可能。（使い方ご相談ください）

# 砺波厚生センター 食育関連教材リスト (令和6年3月更新)

## ◎DVD/CD

教材番号	分類	教材名	対象者(目安)	個数	備考
96	CD-ROM	楽しく点検「食事バランスガイド」 (財)食生活情報サービスセンター	小学生～	3	健康的な食生活のめやすが一目でわかるCD-ROM (Windows2000、XP対応)
97	DVD	子ども料理教室のすすめ方 (株)農山魚村文化協会	小学生～	1	「なぜ料理を体験させるの?」「子どもが主役の料理の基本」「五感を使った本物料理体験」全90分DVD
98	DVD	はじめよう食育 (財)食生活情報サービスセンター	小学生～	1	食育活動の紹介や、食事バランスガイドの紹介と活用方法の解説したDVD
99	DVD	「夕食を低カロリーに抑える工夫」 (社)日本家族計画協会	成人～	1	遅い時間の夕食量の目安と、低カロリーに抑える調理の工夫、メニューの選び方など具体策を紹介したDVD (約6分40秒)
100	DVD	「間食の食べ方を見直しましょう」 (社)日本家族計画協会	中学生～	1	間食の目安量と、上手なとり方を解説したDVD (約7分)
101	DVD	「飲料の選び方を見直しましょう」 (社)日本家族計画協会	中学生～	1	飲料のからだに与える影響と上手な選び方について解説したDVD (約6分17秒)
102	DVD	「アルコールを減らす工夫」 (社)日本家族計画協会	成人～	1	アルコールがからだに与える影響を理解し、適量を守って上手に飲む方法を紹介したDVD (約8分39秒)
103	DVD	魅力いっぱい 野菜のある食卓 企画 キービィ (株)	小学生～	1	野菜に含まれる栄養素やそのはたらきについての知識、献立への手軽な取り入れ方などの紹介 (本編 24分)
104	DVD	「災害時の食支援～東日本大震災からの学び～」 岩波映像株式会社	栄養士等	1	東日本大震災において、管理栄養士等がどのような食支援を行ない、また、被災者の食支援をどのような機能と役割を担うべきか等の」課題をまとめたものです。 (本編84分 ダイジェスト版19分)