


○資料一覧  
 ≪食育資料≫

	資料名	写真
1	<p>【フードモデル】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜料理</li> <li>・コンビニ惣菜 等</li> </ul> <p>(写真は一例)</p>	 <p>The photographs show a variety of vegetable-based meals: a bowl of stir-fried vegetables, a bowl of vegetable soup, a plate of sliced vegetables with dressing, a plate of salmon with vegetables, a metal tray of spaghetti with vegetables, and a clear plastic container of green salad.</p>
2	<p>【フードモデル】</p> <p>野菜 350g</p>	 <p>A woven basket filled with fresh vegetables including green beans, carrots, tomatoes, leafy greens, and mushrooms. A small sign in front of the basket reads '野菜1日350g組み合わせ例' (Example of 350g vegetable combination for one day).</p>
3	<p>【フードモデル】</p> <p>目で見てわかるシリーズ        (ラーメンのお汁を半分残すと…)</p>	 <p>Two bowls of ramen are shown side-by-side. The bowl on the left has a full serving of broth, while the bowl on the right has only half the broth. A sign in the background reads 'ラーメンのお汁を半分残すと...' (If you leave half the ramen broth...). This illustrates a strategy for reducing sodium intake.</p>






<p>4</p>	<p>【フードモデル】 目で見えるシリーズ (うどんのお汁を半分残すと…)</p>	
<p>5</p>	<p>【フードモデル】 塩分はどれくらい？ コンビニおにぎり</p>	
<p>6</p>	<p>【フードモデル】 漬物 (はくさい塩漬け・ たくあん)</p>	
<p>7</p>	<p>【フードモデル】 みえない塩に要注意！！ インスタントヌードル編</p>	
<p>8</p>	<p>飲み物に含まれる砂糖の量</p>	

<p>9</p>	<p>お菓子やアイスに含まれる油の量とエネルギー</p>	
<p>10</p>	<p>お酒に含まれるアルコール量</p>	
<p>11</p>	<p>タペストリー「血圧は健康のバロメーター」</p>	
<p>12</p>	<p>タペストリー「生活習慣でがん予防」</p>	

<p>13</p>	<p>タペストリー「1日 350g以上の野菜を食べましょう！」</p>	
<p>14</p>	<p>パネル「野菜は1日 350g以上食べましょう」</p>	
<p>15</p>	<p>パネル「朝ごはん、ちゃんと食べてる？」</p>	

《健康づくり媒体》

	<p>資材名</p>	<p>写真</p>
<p>1</p>	<p>体重計</p>	

2	体脂肪計	
3	血圧計	
4	動脈硬化モデル	
5	体脂肪 1kg モデル	
6	正常な骨 骨粗鬆症	
7	タール瓶	

8	立ち上がりテスト用ボックス【ロコモ】	
9	2ステップテスト用マット【ロコモ】	
10	のぼり各種 (写真は一例)	
11	DVD「～私たちの健康な未来のために～タバコについて学ぼう」	
12	DVD「メタボ予防で理想のBODY ちょいトレプログラム」	
13	DVD「Stay Home でもできる フレイル予防 -おうちで簡単エクササイズ-」	

14	DVD「運動・栄養・社会交流 の三位一体プロジェクト」	
----	--------------------------------	--