健康づくり機器等の貸し出しを行っています【栄養・食生活】

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、健康づくり活動にご利用いただける機器や啓発・指導媒体の貸し出しを行っています。
地域や職場の健康づくりに、ぜひご活用ください！

- 〔貸出対象〕　大田市、川本町、美郷町、邑南町に住所がある個人、団体、事業所
- 〔費用〕　無料
- 〔申込方法〕　県央保健所健康増進課あて下記にご連絡ください。
- 〔貸出申込書〕別添のとおり
  ※県央保健所ホームページからもダウンロードできます ☞
- 〔問い合わせ・申込み先〕
  〒694-0041　大田市長久町長久ハ 7-1　県央保健所健康増進課
  Tel：0854-84-9821　FAX：0854-84-9830

■ フードモデル

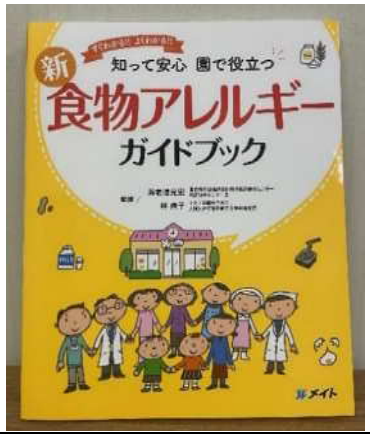
	品名：形がかわる野菜たち （ﾄﾏﾄ、ﾋﾟｰﾏﾝ、たまねぎ、きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ、 ﾚﾀｽ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、にら） 個数：各種１組 野菜は切ったり、茹でたり、炒めたり。。。加熱することで見た目の量が変化することを目で見て実感できます。
	品名：脂質と塩分はどれくらい？ （１）カレーライス （２）とんこつラーメン （３）ミートスパゲティ 個数：各１個 外食で食べることの多い料理に含まれている脂質量と食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油または塩が入っています。「目で見えない」脂質と食塩量を「見える化」することで、１品にどれくらい摂取しているかを認識してもらいやすくなります。
	品名：塩分はどれくらい？ （１）にぎり寿司 個数：１個 料理に含まれている食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。ヘルシーなイメージがある和食ですが、塩分が多く食べ方に注意が必要であることを目で見て実感、納得できます。

<table>
<tr><td>
</td><td>品名：目で見てわかるシリーズ～減塩指導～
（１）みそ汁の具の関係
（２）しょうゆのつけ方
個数：各１個
野菜をたっぷり入れると“汁”を飲む量が減って減塩になること、お刺身のしょうゆはつけ方で塩分を控えることができることが、目で見て実感、納得できます。</td></tr>
<tr><td>
</td><td>品名：野菜１日 350g 食材フードモデル（９種）
個数：１セット
「野菜１日 350g 摂取」の指導用に、緑黄色野菜 120g、その他の野菜 230g となるよう組み合わせたセットです。</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：１皿 70g の野菜を使った野菜料理（５種）
個数：１セット
「野菜１日 350g 食材フードモデル（９種）」の野菜 350g を使用した野菜料理５種のセットです。生・酢の物・スープ・煮る・炒めるという調理で、各料理１皿あたり 70g の野菜を使用しています。</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：砂糖に気をつけよう
（１）オレンジジュース
（２）缶コーヒー
個数：各１個
飲料に含まれている砂糖を、大１ヶ＝砂糖５g 分、小１ヶ＝砂糖１g 分で表現しています。</td></tr>
<tr><td colspan="2">■ タペストリー・パネル</td></tr>
<tr><td>
</td><td>品名：めざそう！野菜 350g 以上！（タペストリー）
個数：２個
※規格サイズ 950×1200mm
軽量ソフトクロス製。上下パイプ・上部ヒモ付
フードモデル：「野菜１日 350g 食材フードモデル（９種）」と「１皿 70g の野菜を使った野菜料理（５種）」に対応した栄養指導用タペストリーです。</td></tr>
</table>

	品名：メタボのための食事アドバイス間食・アルコール編 個数：１個 規格：Ａ１サイズ（84.1×59.4cm） 付属：上下パイプ・上部ヒモ 間食とアルコールを上手に楽しむ選び方・食べ方のコツをまとめたタペストリーです。
	品名：パネル「もっと野菜を食べちゃんさい」 個数：１個 １ 皿 70g の野菜を使った野菜料理例や野菜 70g の目安量を掲載したポスターパネルです。
	品名：今日から始める減塩作戦（タペストリー） 個数：１個 減塩のためのちょっとした工夫を掲載したタペストリーです。
■ パネルシアター	
  	品名：パネルシアター用イーゼル パネルボード（白）、パネルボード（黒） 個数：各１個 折りたたみ式なので、脚を前後に広げて、 棚で固定するだけで簡単に設置できます。 ※収納バッグあり 

<table>
<tr><td></td><td>品名：パネルシアター（パネル）
個数：４種類各１個
「カレーライスのうた」
「いたずら魔女のとおせんぼ」
◆どんな食べ物がからだを作るのに必要なのか、大切なのか学ぶ
「にんじんさん　だいこんさん　ごぼうさん」
◆昔はみんな茶色だった野菜がどうして今の色になったのか。。。
「ムッシバンをやっつけろ」
◆むし歯のできる原因、食べた後の歯みがきの大切さを伝えます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">■ エプロンシアター</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：味覚を育てる食育エプロン
個数：１個
食べ物を食べるための大切な入口である“口”に着目した食育エプロンです。甘い、苦いなどの味の種類や、味がわかる仕組み、表現方法などを伝えることができ、口腔衛生指導にも役立ちます。</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：なんでも食べる元気なまあちゃん
個数：１個
「食べたごはんは体の中でどうなるの？」「バランスの良い食べ物の組み合わせ方は？」など、子どもたちに分かりやすく伝えることができる食育エプロンです。</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：早ね早おき朝ごはん
個数：１個
「早ね早おき朝ごはん」運動をテーマとした、食育エプロンです。規則正しい生活習慣の大切さを、子どもたちに分かりやすく伝えることができます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">■ 料理カード、絵本 等</td></tr>
<tr><td></td><td>品名：そのまんま食材カード
個数：２個
おもて面は、よく使う量の実物大の食材写真。うら面は、重量（可食部）、エネルギー量、おもな栄養素とその働きなどが表示してあります。</td></tr>
</table>

	品名：そのまんま料理カード（手軽な食事編） 個数：１個 家庭でよく食べる料理が実物大サイズでくり抜かれており、量やボリューム感を視覚的に把握できます。
	品名：そのまんま料理カード（ちょっぴりごちそう編） 個数：１個 実物大の料理カードになっており、和洋中を問わずバラエティーに富んだごちそうメニューが収録されています。
	品名：そのまんま料理カード（幼児食編） 個数：１個 幼児向けの料理が実物大でくり抜かれており、適量の目安や食事の組み合わせを視覚的に捉えやすいです。
	品名：そのまんま料理カード（食事バランスガイド編） 個数：１個 実物大の料理カードになっており、１ 日に何をどれだけ食べるとよいか、料理の組み合わせを楽しく学べます。
	品名：そのまんま料理カード （外食・中食＋家庭のきほん料理） （１）外食編 （２）中食編 （３）家庭のきほん料理編 個数：各１部 栄養バランスやエネルギー、野菜の過不足チェックができます。実物大料理カードのほか、ポスター2 種、ランチョンマット、活用ガイド＆料理データ集付きで、ゲーム感覚でおいしくバランスの良い食べ方が学べます。

	品名：メタボ対策・特定保健指導のための 「これだけ食べたら、これだけ運動カード」 個数：１部 行動変容をサポートする栄養指導媒体。摂取エネルギーと相当する運動量が絵をみてすぐわかるカードです。
	品名：新・食物アレルギーガイドブック 個数：１冊 ページ：112 頁 （カラー32 頁＋1 色 80 頁） 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」の改訂（2019）に沿った最新版！！ 正しい情報を共有し、子どもたちの安全な毎日を守るための必読の一冊！ 鶏卵、牛乳、小麦を除去した安心レシピが満載！
	品名：大型絵本　やさいさん 個数：１冊 はたけにやってきました。やさいさん、やさいさん、だあれ。すっぽーん、にんじんさん。やさいさん、やさいさん、だあれ。すっぽーん、ごぼうさん…。いろんなやさいたちがかくれんぼ。たのしいしかけの絵本。
	品名：げんきをつくる食育えほん 個数：１セット（全５巻） 「たべるの　だいすき！」 「じょうぶな　からだを　つくる　たべもの」 「びょうきから　まもってくれる　たべもの」 「つよい　ちからが　でる　たべもの」 「おいしい　あじの　おてつだい」
	品名：きょうからはじめる食育のえほん 個数：１セット（全５巻） 「いただきます」 「えいようせんたい　しょくレンジャー」 「たべもの　みっけ　あそび」 「たべもの　みんなで　ゲーム」 「かんたん　りょうり」

	品名：食育紙芝居 個数：１セット（全５巻） 「おいしいランドの　たんけんたい」 「はなたろうと　あかべえ」 「おやおや　もったいない！」 「おふくちゃんの　おいしいごはん」 「きこえたね！いただきます」
	品名：食育紙芝居 個数：１セット（全５巻） 「ころり　おにぎり　できあがり」 「ありがとう！はやね　はやおき　あさごはんマン」 「なかよしおはしの　はーちゃんと　しーちゃん」 「いっしょがいいね」 「ひみつの　あかい　ジュース」

様式２

令和　　年　　月　　日

大田圏域健康長寿しまね推進会議会長　様

申請団体・グループ名

申請者住所　　〒

申請者・担当者氏名

電話番号　　（　　）　　－

健康機器貸し出しの申し込みについて

１．貸し出し機器

機　　器　　名	個　数

２．貸し出し期間

年　　月　　日　～　　年　　月　　日

３．主な利用目的