

健康づくり教材借用申請書

白石市長 殿

令和 年 月 日

下記のとおり健康づくり教材の借用を申請いたします。

団体名						
代表者名						
区 分		1. 住民 2. 企業・職域団体 3. 学校 4. その他 ()				
打合せ担当者	氏 名			電話番号		
	住 所	〒 -				
		白石市				
教材名		教材番号	教材名		教材番号	教材名
		-			-	
		-			-	
使用目的		(例：イベント会場(〇〇まつり)での展示のため、授業で使用するため 等)				
借用期間	借用日	令和 年 月 日 ()		【来庁予定時間 時 分】		
	返却日	令和 年 月 日 ()		【来庁予定時間 時 分】		
展示会場	会場名					
	住 所	〒 -				
		白石市				
備 考		1. 借用にあたっては、破損・紛失等がないよう十分注意します。 2. 返却時に健康づくり教材使用に関するアンケートを提出します。				
			上記2項目に同意いたします。 (同意する場合には✓をお願いいたします。)			

切り取り

< 職員記入欄 >

供覧	課長	課長補佐	係長	保健指導係・栄養指導係	申請書受領日 (印)	
上記以外の貸出品					担 当 職 員 名	
					貸出確認日	返却確認日
					年 月 日	年 月 日

健康づくり教材 貸出しのご案内

貸出期間
●●●●●●●●
1～2週間程度
(要相談)

対象
●●●●●●●●
地域住民
市内事業所
市内学校等

ご利用の流れ

1 仮予約

使用日の**2週間前**
までに電話で健康
推進課へお問い合
わせください。
(TEL:22-1362)

2 借用申込

担当職員と打合せ後に申請
書を提出してください。
直接の提出が難しい場合は、
FAXまたは右記申請
フォームからの申請
も可能です。



3 教材受取

白石市健康セ
ンターへお越
しください。注
意事項等の説
明があります。

4 返却

白石市健康
センターへお
越しください。
アンケートの
提出も願
いします。

注意

- ・ 受取・返却は、健康センター開館日の8:30～17:15の間をお願いいたします。(平日のみ)
- ・ 展示会場は、申込団体様にてご準備・管理をお願いいたします。
- ・ 展示物は丁寧な取り扱いをお願いいたします。万が一、破損・紛失された場合は速やかに担当までご連絡ください。
- ・ 返却時に、今後の参考のため「健康づくり教材使用アンケート」のご提出をお願いしております。

担当：白石市健康推進課栄養指導係 TEL:22-1362 /FAX:22-1320

健康づくり教材一覧(中面もご覧ください)

1-1	「身近な食品に含まれる塩分」フードモデル	1-2	「家庭料理に含まれる塩分」料理カード	1-3	「JSH減塩食品」フードモデル
1-4	「ファストフードに含まれる塩分・油の量」料理カード	1-5	「冷凍食品に含まれる塩分」フードモデル	1-6	「血圧って何？」解説パネル(A2サイズ)

健康づくり教材一覧（表紙もご覧ください）

1-7

「塩分と血圧の関係」パネル

塩分と血圧の関係

血圧の値は、**心臓から出る1回の血液の量と血管の流れやすさ**で決まります。心臓から出る**血液の量が多かったり、血管の流れが悪い**と血圧が高くなります。

塩分と血圧の関係は、塩分を摂ると、血液の塩分濃度が濃くなり、血管が硬くなる。→血液の流れが悪くなる。→血圧が高くなる。

1-8

「加工食品にも塩分は含まれています」パネル

△加工食品にも塩分は含まれています△

塩分と調味料の量を調べる方が多いと思いますが、塩分は加工食品にも含まれています。加工食品に入っている塩分は自分で調整できないため、食べる量を減らす必要があります。

塩分1gに相当する調味料・食品の量

調味料＝見える塩分	加工食品＝見えない塩分
しょうゆ 10g (約2cc)	しょうゆ 10g (約2cc)
みそ 10g (約2cc)	みそ 10g (約2cc)
塩 10g (約2cc)	塩 10g (約2cc)
しょうゆ 10g (約2cc)	しょうゆ 10g (約2cc)
みそ 10g (約2cc)	みそ 10g (約2cc)
塩 10g (約2cc)	塩 10g (約2cc)
しょうゆ 10g (約2cc)	しょうゆ 10g (約2cc)
みそ 10g (約2cc)	みそ 10g (約2cc)
塩 10g (約2cc)	塩 10g (約2cc)

1日の塩分摂取目標量は **男性7.5g、女性6.5g**です！

1-9

「塩分を控えるにはどうしたらよい？」パネル

塩分を控えるにはどうしたらよい？

酸味・香辛料・香味野菜を利用する

酸味のあるものや、香りの強いものなどを加えることで、アクセントになり、美味しく食べられます。

食べすぎない

塩味にしよう、たくさん食べれば、塩分をたくさん摂ってしまいます。

麺類の汁を残す

麺類には、約10gの塩分が含まれています。まず、一口残すところから始めてみましょう！

汁を半分残すと… 約5.5gの塩分(約2割減) 汁をほとんど残すと… 約3.5gの塩分(約5割減)

1-10

「胃がんと塩分の関係」パネル

胃がんと塩分の関係

胃がんは、**胃の粘膜への強い刺激が原因**で発生するといわれています。塩分のとりすぎは、**粘膜を保護している粘液を流してしま**うため、粘膜を傷つけやすい状態を作り、がんが発生しやすくなります。

胃がん発生のメカニズム

2-1

「1日350gの野菜」フードモデル



2-2

「野菜の断面クイズ」※～小学校低学年向け



2-3

「野菜を食べるとどんないいことがある？」パネル

野菜を食べるとどんないいことがある？

免疫力が高まる

野菜に含まれるビタミンCは、免疫力を高めてくれる働きがあります。風邪や感染症から身を守ります。

腸内環境が改善される

野菜に含まれる食物繊維は、腸の働きを良くして便秘を防ぎます。腸内環境が良くなると、体の健康もよくなります。

高血圧を防ぐ

野菜に含まれるカリウムは、血圧を下げる働きがあります。高血圧を防ぐのに役立ちます。

がん予防に役立ちます

野菜に含まれる抗酸化物質は、がんの発生を防ぐ働きがあります。野菜をたくさん食べると、がんのリスクを減らすことができます。

2-4

「緑黄色野菜と淡色野菜のちがい」パネル

緑黄色野菜と淡色野菜のちがい

緑黄色野菜

トマト、にんじん、ピーマン、ほうろく、など

・青がかった黄色、オレンジ色、赤色、など

・中身が真っ赤、オレンジ色、など

・ビタミンA・C・E が多く含まれる。

淡色野菜

白菜、大根、さくらんぼ、など

・中身が真っ白、淡黄色、など

・ビタミンC・K が多く含まれる。

ビタミンとは？

人間の体は、毎日必要な栄養素を食事から摂ります。その中でも、ビタミンは体の健康に欠かせません。野菜には、ビタミンA・C・E、ビタミンC・K、などがあります。野菜をたくさん食べると、ビタミンをたくさん摂ることができます。

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2を目安にとりましょう！

2-5

「ナトリウムバランスを意識しましょう」パネル

ナトリウムバランスを意識しましょう

減 ナトリウム 増 カリウム

ナトリウムのとり過ぎは、高血圧の原因になります。カリウムは、ナトリウムの働きを中和して、血圧を下げる働きがあります。

野菜、果物などは、カリウムが豊富に含まれています。野菜、果物をたくさん食べると、カリウムをたくさん摂ることができます。

ナトリウムのとり過ぎは、高血圧の原因になります。カリウムは、ナトリウムの働きを中和して、血圧を下げる働きがあります。

野菜、果物などは、カリウムが豊富に含まれています。野菜、果物をたくさん食べると、カリウムをたくさん摂ることができます。

3-1

「体脂肪1kg」模型



3-2

「動脈硬化になった血管」模型



3-3

「ごはんの量」フードモデル



3-4

「血液の流れ」模型



3-5

「飲み物に含まれる砂糖」フードモデル



3-6

「お菓子に含まれる砂糖」フードモデル



3-7

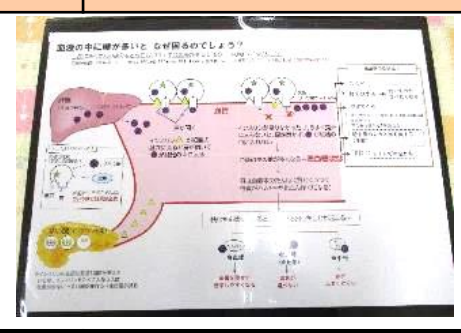
「アイスに含まれる砂糖」フードモデル



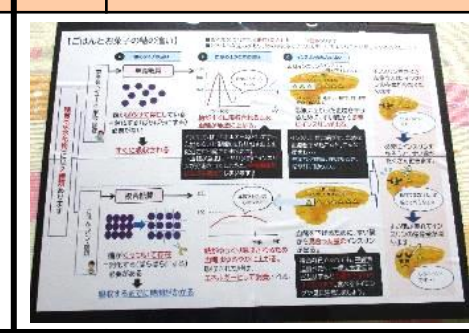
3-8 「菓子パンに含まれる砂糖・油の量」料理カード



3-9 「血糖が高いと困ること」パネル



3-10 「ごはんとお菓子の糖のちがい」パネル



3-11 「間食のとりすぎで起こること」パネル

間食のとりすぎで起こること

1. 血糖値が急激に上がる

2. 脂肪が蓄積される

3. 腸内環境が悪化する

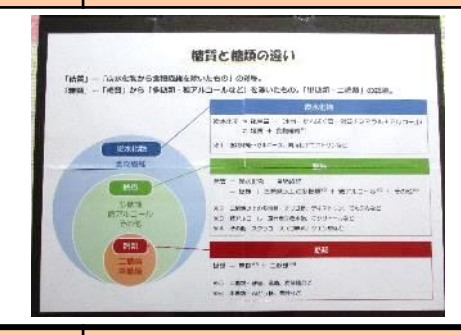
4. 睡眠が浅くなる

5. 肌の状態が悪化する

6. 精神状態が悪化する

7. 生活習慣病のリスクが高くなる

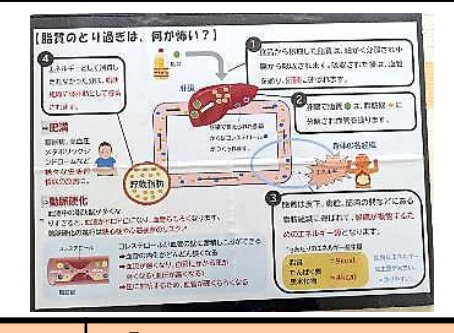
3-12 「糖質と糖類のちがい」パネル



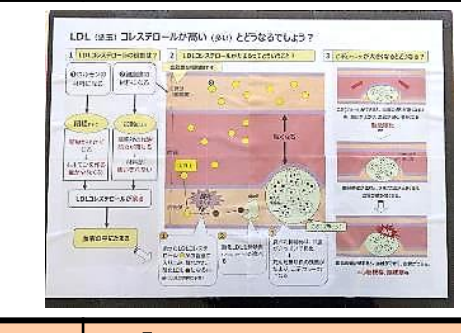
3-13 「脂質の種類」パネル



3-14 「脂質のとり過ぎで起こること」パネル



3-15 「LDLコレステロールが高いとどうなる」パネル



3-16 「脂質の1日の摂取目標量(18~64歳)」パネル

脂質の1日の摂取目標量

脂質の種類	18~24歳	25~34歳	35~44歳	45~54歳	55~64歳
総脂質	60g	65g	70g	75g	80g
飽和脂肪酸	20g	22g	24g	26g	28g
不飽和脂肪酸	40g	43g	46g	49g	52g
トランス脂肪酸	2g	2g	2g	2g	2g

3-17 「健康的な体型はどのくらい」パネル

健康的な体型はどのくらい？

BMI (Body Mass Index) の計算方法

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

BMIの目安

BMI	18.5未満	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0以上
分類	痩せ	標準	肥満1度	肥満2度

3-18 「標準体重の計算方法」パネル

標準体重はどのくらい？

標準体重の計算方法

$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} - 100 \times 0.9$

標準体重の目安

身長(m)	標準体重(kg)
150	45
155	50
160	55
165	60
170	65
175	70
180	75
185	80

3-19 「1日に必要なエネルギー量」パネル

1日に必要なエネルギー量はどのくらい？

1日に必要なエネルギー量の目安

性別	年齢	1日に必要なエネルギー量(kcal)
男性	18~24歳	2,500
男性	25~34歳	2,600
男性	35~44歳	2,700
男性	45~54歳	2,800
男性	55~64歳	2,900
女性	18~24歳	2,000
女性	25~34歳	2,100
女性	35~44歳	2,200
女性	45~54歳	2,300
女性	55~64歳	2,400

4-1 「アルコール飲料のごはん換算量」フードモデル



4-2 「お酒の種類」パネル



4-3 「1日のお酒の適量」パネル

1日のお酒の適量はどのくらい？

1日のお酒の適量の目安

お酒の種類	1日の適量
ビール	1杯(500ml)
ワイン	1杯(150ml)
日本酒	1杯(150ml)
焼酎	1杯(50ml)
ウイスキー	1杯(30ml)
ブランデー	1杯(30ml)
ラム酒	1杯(30ml)
ジン	1杯(30ml)
リキュール	1杯(30ml)
チャールズ	1杯(30ml)
サワー	1杯(30ml)