

# 食育教材写真

令和3年4月更新

NEW

23

タペストリー  
低栄養・フレイルを予防する食事

### 低栄養・フレイルを予防する食事

バランスのとれた食事を1日3食しっかりととりましょう！  
1食の中で **主食**・**主菜**・**副菜** を意識して食べましょう！

**主菜**  
魚・肉・卵・大豆製品のおかずを 毎食1品

**主菜**  
牛乳・乳製品・果物も 毎日欠かさず

**副菜**  
野菜・きのこ・いも類のおかずを 毎食1品

**主食**  
ごはん・パン・麺類を 毎食1品

NEW

24

タペストリー  
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、卵豆腐等		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)に組み合わせ食べてみましょう。  
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。

NEW

25

タペストリー  
サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには

### サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには

「指輪っか」テスト

利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

親指と人さし指で「輪っか」をつくり、**ふくらはぎ**を囲む

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

囲めない      ちょうど囲める      隙間ができる

新調・骨折などのリスク高い

減塩やアルコールの適正量等  
生活習慣病予防の食育に活用！

22

タペストリー 愛すればこそ  
(アルコール等の嗜好品)

### 愛すればこそ

**アルコールを愛する人へ**

適量は... (アルコール)

日本酒1合 (ダラシ1杯) 180ml 196 kcal	ワイン 2杯 200ml 145 kcal	焼酎 2杯 100ml 142 kcal	ウイスキー 2杯 100ml 139 kcal	ビール 1本 350ml 202 kcal
------------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------

**タバコを愛する人へ**

1年間に喫むタバコ

タバコを吸わない人の平均寿命

タバコを吸う人の平均寿命

1日20本まで 110~150g (コップ1杯分)

甘くみないで... カロリーを角砂糖にすると...

角砂糖1コは15 kcal

コーラ 1コ 110 kcal	ジュース 1コ 110 kcal	ヨーグルト 1コ 110 kcal	アイス 1コ 110 kcal	パン 1コ 110 kcal
-----------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------

21

タペストリー  
アルコールの適正量

### アルコールの適正量

チューハイ 1杯 390ml 196 kcal

ビール 1杯 500ml 202 kcal

焼酎 2杯 100ml 142 kcal

ウイスキー 2杯 100ml 139 kcal

日本酒 1合 180ml 196 kcal

ワイン 2杯 200ml 145 kcal

ハイボール 1杯 260ml 139 kcal

アイス 1コ 110 kcal

ヨーグルト 1コ 110 kcal

パン 1コ 110 kcal

週に2日の休肝日を作りましょう！

61 ラーメンのお汁を半分残すと…



62 お刺身の醤油のつけ方



NEW

63 みそ汁の具材と塩分の関係



NEW

55

低栄養やフレイル予防等  
高齢者の食育に活用！

立体モデル  
筋肉1kg模型



76

「はらぺこあおむし」 しかけ エプロンDX



78

咀嚼パペットみいちゃん



幼児のおやつ選び方

### 幼児のおやつ選び方

●● 幼児にとっておやつとは？ ●●

「おやつ」≠「お菓子」 「おやつ」≠「食事」

幼児は発育・成長に多くの栄養が必要ですが、胃が小さいので、3回の食事では必要量がとれません。そのため、1日3回の食事とれない栄養を補うためにおやつが必要になります。おやつは14歳までの食事と考えお菓子の多いものはなるべく控えましょう。

**おやつ3つの役割**

1. 栄養の補給
2. 水分の補給
3. 食べる楽しみ

●● おやつを与える回数と量の目安 ●●

1日3回の食事となり、食事と食事の間隔が5〜6時間になってからがおやつをスタートする目安です。

**1〜2歳児の目安**

1回の食事量が少ないので、午前と午後の2回、活動量が少ない場合は、1回でもOKです。  
約100〜150kcal/回

**3〜5歳児の目安**

午後の1回、早寝早起きで活動量が多ければ、午前にも軽く与えてもOKです。  
約150〜200kcal/回

●● S・O・Sに注意！！ ●●

おやつも食事と同じように栄養バランスが大切です。Sugar, Oil, Saltのとりすぎに気をつけましょう。

**Sugar(砂糖)に注意**

あめ玉、ケーキ、ようかん、ジュース、スポーツ飲料などは砂糖が多いので食べ過ぎないようにしましょう。砂糖が多いものは虫歯の原因にもなります。

**Oil(油)に注意**

ポテトチップス、チョコレート、シュークリームなどは油が多いので食べ過ぎないようにしましょう。

**Salt(塩)に注意**

スナック菓子、インスタントラーメンなどは塩分が多いので食べ過ぎないようにしましょう。

●● おすすめのおやつ ●●

次のようなものを組み合わせて与えましょう。

- おにぎり・パン・いも ~エネルギー補給~
- 果物 ~ビタミン補給~
- 牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚 ~カルシウム補給~
- お水・お茶 ~水分補給~

● 時間があるときは手作りのおやつを、時には遊びを兼ねて調理を体験させてみましょう。  
● おやつを食べすぎて3回の食事が食べられなくなるないように、与える量に気をつけ、おやつを与える時間を決めて、だらだら食べさせないようにしましょう。  
● 同じ年代でも、体質や運動量によっておやつとの量は変わります。その子に合ったおやつを選びましょう。

幼児期の食事に注意する8つのポイント

### 幼児期の食事に注意する8つのポイント

幼児期は生活の基礎づくりの上でも重要な時期です。親子の絆を深め、家族でやろうって楽しい食事の習慣をつくるのが大切です。食事の無理強いはいけません。だから食べはじめるようにしましょう。

- 1 食事のリズム 大切、規則的に
- 2 何でも食べられる 元気な子
- 3 うす味と和風料理に慣れさせよう
- 4 与えよう牛乳・乳製品を十分に
- 5 一家そろって食べる食事の楽しさを
- 6 心掛けよう、手づくりおやつの楽しさを
- 7 保育所や幼稚園での食事にも関心を
- 8 外遊び、親子そろって習慣に

資料：厚生労働省 幼児食生活調査報告書「幼児食生活調査報告書」より

今から防ごう子どもの肥満

### 今から防ごう！子どもの肥満

子どものときの肥満は、その後の生活習慣病につながる可能性があります。

肥満の親の子どもは太めになりやすい？

遺伝なども関係するのですが、肥満の親の子どもは太めになりやすくなります。家族は食生活のパターンが似ているので、親子で肥満の予防に努めましょう。

**ポイント**

- 規則正しい生活習慣 早寝早起き習慣を
- バランスの取れた食事 野菜をしっかりと
- しっかり運動 プレレなどは時間を決めて
- おやつは時間を決めて食べ過ぎに注意
- よく飲んで食べよう 食事のペースを
- 朝食・昼食に注意 野菜も一緒に

資料：山形県立中央大学健康増進センター 幼児食生活調査報告書「幼児食生活調査報告書」より



19

選んでみよう惣菜編

# 選んでみよう！惣菜編



20

選んでみよう居酒屋編

# 選んでみよう！居酒屋編

PREV



26

生活習慣病予防の食生活



27

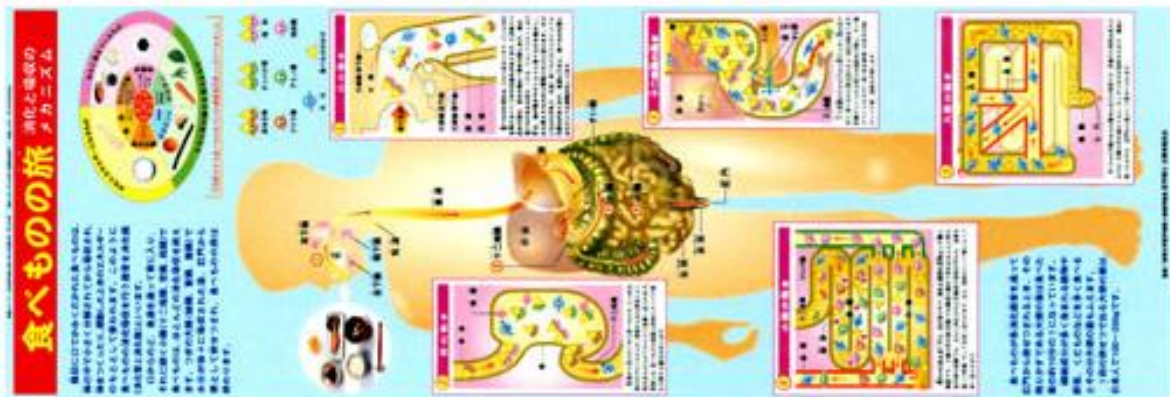
日本の食文化年表 (ポスター横長)



29

食べものの旅

(縦 1744mm、横 593mm の等身大)



30 家庭科学習ポスターセット（10枚）



《内容構成》

- ① バランスのよい食事
- ② 野菜を切ってみよう
- ③ ごはんのたき方
- ④ みそしるの作り方
- ⑤ 手ぬい
- ⑥ 生活に役立つもの
- ⑦ ごみをなくすために
- ⑧ 安全な実習(調理)
- ⑨ 安全な実習(製作)
- ⑩ 調理のあとしまつ

＜○印は作り方シート付き＞

50 パネル「食事の基本・マナー（5枚）」



※商品のデザイン等は変更になる場合があります。

51 栄養成分シート（3枚1組）



カテキン／キチンキトサン／ポリフェノール／リコペンなど一聞いたことのあるけれど、どんなものか、いまいちわからないといわれる栄養成分にスポットを当てました。

56

立体モデル  
摂りすぎ実感キット

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



81

食事バランスガイドカルタ (手づくり品)

A4 サイズ

親子での教室や、  
地域での集まりに  
ゲームを通じて  
学びやすい教材  
です！！



101

CDソフト パワポ紙芝居イキイキ生活習慣



120

坂本廣子のだしの本



121

こども食育ずかん  
栄養バランスとダイエット



122

ビジュアル版  
見てわかるすぐ使える楽しい食教材  
育てようかむ力



123

ビジュアル版  
見てわかるすぐ使える楽しい食教材  
見直してみよう間食

