

# 1 減塩指導用

<h2>1-1 うどんのお汁を半分残すと…</h2>  <p><b>うどんのお汁を半分残すと…</b></p> <p>塩分の摂りすぎに要注意!</p> <p>うどんのお汁を全部飲む 塩分 4.4g摂取</p> <p>お汁を半分残す 塩分 2.2g摂取</p>	<h2>1-2 お刺身の醤油のつけ方</h2>  <p><b>お刺身の醤油のつけ方</b></p> <p>お刺身をそのままのまま食する場合、つけすぎてしまうでしょう。塩分を少ないとどうでしょう。お刺身を最もおいしく食べられる1つの方法です。</p> <p>まぐろ刺身5切れを食べた時の塩分摂取量目安</p> <p>たっぷり醤油をつける 塩分 10.0g (塩分 1.0g)</p> <p>軽く醤油をつける 塩分 0.7g (塩分 0.07g)</p>
<h2>1-3 みそ汁の具材と塩分の関係</h2>  <p><b>みそ汁の具材と塩分の関係</b></p> <p>みそ汁の具材によって塩分が大きく変化します。豆腐だけの場合は塩分が1.0gですが、大根と一緒に煮ると塩分が2.2gになります。豆腐と大根を一緒に味わうようにしましょう。</p> <p>豆腐のみそ汁 塩分 1.0g (塩分 0.1g)</p> <p>豆腐と大根のみそ汁 塩分 2.2g (塩分 0.2g)</p>	<h2>1-4 漬物に醤油をやめると</h2>  <p><b>漬物に醤油をやめると</b></p> <p>漬物は塩分が多くあります。しょうゆをかけて食べると的に塩分が多く摂取してしまうことがあります。塩分を少く摂取するようにしましょう。</p> <p>白菜漬+しょうゆ 3g 塩分 1.5g摂取</p> <p>白菜漬 塩分 1.1g摂取</p>
<h2>1-5 寿司に含まれる塩分量</h2>  <p><b>こんなにたくさん? 塩分に気をつけよう!</b></p> <p>寿司に含まれる塩分量</p> <p>寿司に含まれる塩分量</p> <p>寿司に含まれる塩分量</p>	<h2>1-6 練り物に含まれる塩分量</h2>  <p><b>こんなにたくさん? 塩分に気をつけよう!</b></p> <p>練り物に含まれる塩分量</p> <p>練り物に含まれる塩分量</p> <p>練り物に含まれる塩分量</p>
<h2>1-7 塩分1gの食品 (漬物9種)</h2>  <p><b>漬物の塩分に要注意!</b></p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p> <p>塩分1gを含む漬物</p>	<h2>1-8 パネル (おいしく食べて減塩)</h2>  <p><b>おいしく食べて減塩</b></p> <p>A1 サイズ</p>

## 2 野菜摂取指導用

2-1

野菜1日350gセット



2-2

1皿70gの野菜料理（5種）



2-3

パネル(野菜1日350g)



A1 サイズ

2-4

パネル(ベジプラス&amp;塩 eco (2種))



A1 サイズ

2-5

横断幕(ベジプラス&amp;塩 eco)



2-6

のぼり(ベジプラス&amp;塩 eco)



### 3 メタボリックシンドローム予防指導用

3-1

体脂肪模型 1 kg



3-2

体脂肪模型 3 kg



3-3

病変血管サンプル



3-4

調味料類セット (17種)



3-5

パネル (3150宣言 (5種))



A1 サイズ

### 3-6 パネル（栄養成分表示（2種））



A1 サイズ

### 3-7 パネル（栄養・食生活（4種））



A1 サイズ

## 4 禁煙指導用

4-1

タール模型(1年間のタール量)



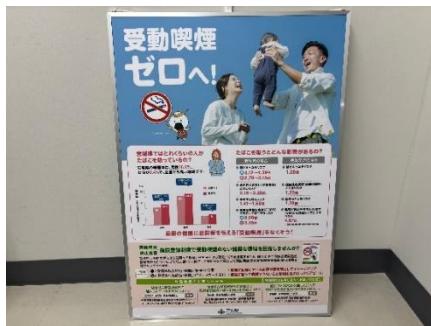
3-2

たばこ模型 (たばこ1本のタール量)



4-3

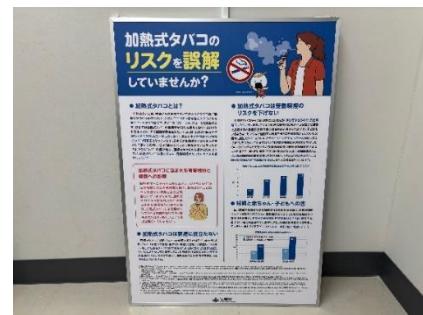
パネル(受動喫煙防止)



A1 サイズ

4-4

パネル(加熱式たばこ)



A1 サイズ

4-5

パネル (たばこの害 (5種))



A1 サイズ

4-6

パネル(たばこの影響 (2種))



A1 サイズ

## 5 食育用

5-1

みやぎさかな絵合わせカード



5-2

パネル(みやぎの食育 (3種) )



A1 サイズ

5-3

パネル(食育まちがいさがし)



A1 サイズ

## 6 運動指導用

6-1

握力計



6-2

のぼり(歩こうあと15分)



## 7 歯科指導用

7-1

## パネル(むし歯・歯周病予防)



A1 サイズ