

脱!生活習慣病

# 新しい教材できました!

734

## 放つておくと大変! 骨粗しょう症

骨粗しょう症の骨

健康な骨

スカスカ

モロモロ

もしかして私も...?

気になる症状チェック

- 背が縮んだ
- 背中や腰が曲がった
- 背中や腰が痛く動作がぎこちない

SKIN MILK  
バッキン!

井上直樹  
写真提供: 池松歯科 大学名譽教授

OLIVE OIL  
サラダ油  
魚

728

## 糖尿病を予防する食事

食卓を彩る 果物

カラダをつくる 主菜

カラダの調子を整える 副菜

・ビタミン・ミネラル 体調維持を助けてます。

・タンパク質 1回の食事でとり過ぎないよう注意。脂質の多い食品はとり過ぎに注意!

(魚、肉、卵、大豆製品、チーズ)

野菜、海藻、きのこ類

・ビタミン・ミネラル 食物繊維 野菜は1日350g以上を目安に食べましょう

毎食、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい食事はさまざまな疾病を予防するための第一歩です。

エネルギー量を知ろう!

1日の適正なエネルギー量(目安)の計算方法

必要なエネルギー量 = 標準体重 × 身体活動量

標準体重 (kg) × (消費(m) × 2)

25~30 軽い作業 (テスクワークが多い場合など)

30~35 中程度の作業 (立ち仕事が多い職業など)

35~40 重い作業 (体力がいる職業など)

【例】高齢 160cmなら標準体重は160cm × 1.6(m) × 22 = 56.4kg デスクワークが多いなら 25~30 を掛け、1,408~1,696kcal

乳製品 (牛乳やヨーグルトなど)

・たんぱく質

・カルシウム 骨をつくる材料が豊富です。

調味料 (みそ、みりん、砂糖など)

食塩・油のとり過ぎに注意。うす味にして上手にお付き合いを。

みそ みりん サラダ油

スイーツ

心臓

運動

水泳

走り

他にも  
こんなにあります!

説明なしver

※説明ありverもあります。

好きなテーマで組み合わせて、オリジナルの教材を作ってみましょう!

今までの教材と、どこが違う?

- 6種類の媒体で教材が作れる!
- お好みのタイトル同士、組み合わせOK!
- バージョンごとに説明ありなし選べます!
- 動画・スライドなどを使って指導が可能!

詳しくは裏面へ

700

## これで見逃さない! 高血圧

702

## 高血圧警報!

704

## 血圧にご注意!

706

## 食生活で高血圧予防!

746

## こんなにあります! 脳卒中!

748

## 脳卒中の初期症状

708

## 測るだけ! これって高血圧?!

710

## 下がる? 下がる? 変わる? 血圧を毎日チェック!!

712

## そもそも 血圧って何?

732

## コツソ? なぜか? どうなって? なぜ?

736

## 脳卒中で寄せ付けない強さを手に入れよう!

740

## 予防のためにできること!

750

## 脳卒中で寄せ付けない強さを手に入れよう!

698

## スゴイぜ! 健康

714

## コレステロール?

716

## 不飽和脂肪酸が多い食品

718

## 標準体重の維持!

738

## 毎日の食事でコツソ!

742

## 毎日骨に刺激!

720

## 脂質異常症を予防する食事のポイント

722

## あなたは大丈夫? 脂質異常症

724

## “腫に注意!”って言われたけど 糖尿病ってなに?

726

## 腫瘍性腎症予防のためにめぐらしく!

730

## 腫瘍性腎症予防のためにめぐらしく!

744

## 気付いたら熱中症!

2022年版教材・備品カタログにも掲載中!!

QRコード

カタログの申し込みはこちらのQRからどうぞ

**1** 6種類の媒体で教材が作れる!  
送料が別途かかります

**NEW!!**

**配信** オンラインツールで画面共有ができます  
1ヶ月プラン 22,000円(税込)  
3ヶ月プラン 44,000円(税込)  
6ヶ月プラン 66,000円(税込)

**データ** 配信、USB納品からお選びください

**USB** 画面コピーができない仕様/配信期限なし  
1タイトル購入 13,200円(税込)  
※2タイトル以上の購入は割引あり

**カスタム指導箋** 定価 8,250円(税抜価格7,500円)/100部  
※200部以上は割引あり  
仕様 A4判・オールカラー・片面印刷可

**クリアファイル** 定価 1枚 385円(税抜価格350円)  
仕様 A4判・オールカラー・両面印刷可

**ポスター** 定価 9,900円(税抜価格9,000円)  
※名入れ印刷 別途1,100円(税込)  
仕様 A1判・オールカラー

**パネル** 定価 14,300円(税抜価格13,000円)  
※名入れ印刷 別途1,100円(税込)  
仕様 A1判・アルミフレーム仕様・留め金と掛けひも付き

**掛図** 定価 12,100円(税抜価格11,000円)  
※名入れ印刷 別途1,100円(税込)  
仕様 A1判・掛けひも付き

1回のご注文本体総額15,000円(税抜)未満の場合は、梱包・発送料を申し受けます(15,000円(税抜)以上は無料)/1円~3,000円(税抜):990円(税込) 3,301円~14,999円(税抜):1,320円(税込)

**2** お好みのタイトル同士、組み合わせOK!

例えば…

表 裏

スゴイセ!健診

骨づくりの大切さも伝えたい!

使用 739

※説明なしver 738 もあります

+ +

糖尿病についても知ってほしい!

使用 727

※説明なしver 726 もあります

健診の大変さも伝えつつ…

※説明なしver 698 もあります  
※人物を女性にもできたり…  
詳しくはお問い合わせください

699

こちらで組み合わせた指導箋もあります

事前に作ってあるのでご注文がカンタン!!

仕様 A4判/両面カラー/1セット25枚帯留め(表紙なし)  
定価 880円(税抜価格800円)

同種類に限り! 2セット以上は  
1セットあたり 715円(税抜価格650円)

※名入れ印刷については本会までお問い合わせください

上記教材ご注文は 111059 ほか 11種類あり

血圧 脂質異常症 脳卒中 糖尿病  
健診 骨粗しょう症 緑刊も制作中!!

**3** パーツごとに説明ありなし選べます!

例えば…

イラスト中心に、でも声掛けは説明をいれたい!

説明なしver 使用 746

覚えて気付いて! 脳卒中の初期症状

説明ありver 使用 747

覚えて気付いて! 脳卒中の初期症状

同タイトルから使いたいパートを選んで…

イラストでやさしく

これで解説しっかり!

こんな風にできちゃいます

他の部分もできます  
※ご希望の方は本会までお問い合わせください

**4** 動画・スライドなどを使って指導が可能!

お使いのパソコンで指導ができます

ならではの使い方

説明ありver 使用 731

まずは生活の改善を!

まずは生活の改善を!

TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658

一般社団法人 日本家族計画協会

→教材・備品 →指導用教材

<https://www.jfpa.or.jp/material/>

**NEW!!**

