

脱!生活習慣病

新しい教材できました

734

放っておくと大変!

骨粗しょう症



健康な骨

骨粗しょう症の骨

スカスカ



健康寿命が短くなる

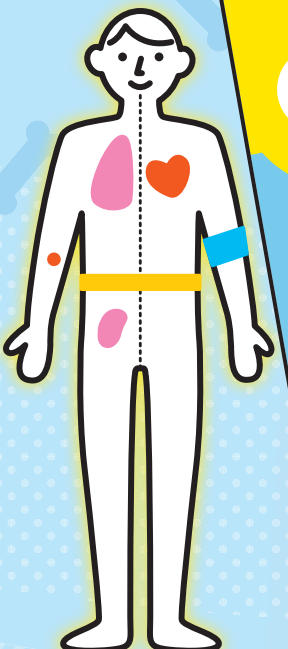


あなたは大丈夫? 骨粗しょう症のホネ!



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



食卓を彩る
果物

・ビタミン
・ミネラル
体調維持を助けます。



カラダをつくる主菜
(魚、肉、卵、大豆製品、チーズ)

・たんぱく質
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!



カラダの
調子を整える副菜
(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



糖尿病を

予防する食事

バランスのよい食事
健康に!

毎食、主食、主菜、副菜のそった
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。

1日の適正なエネルギー量(目安)の計算方法

適正な必要エネルギー量は身長、体重、身体活動量などを考慮して決定します。

必要エネルギー量(kcal) = 標準体重(kg) × 身体活動量

標準体重(kg) = 身長(m) × 22

身体活動量 = 25-30 | 軽い動作 (デスクワークが多い職業など)
30-35 | 普通の動作 (立ち仕事が多い職業など)
35- | 重い動作 (力仕事が多い職業など)

(例) 身長 160cm なら標準体重は 1.6(m) × 22 = 35.2kg
デスクワークが多い方なら 25-30 を掛けて、1,408-1,690kcal

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。

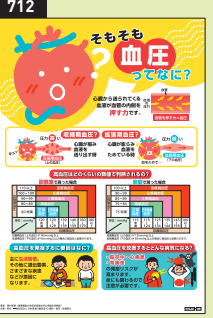


他にも
こんなに
あります!

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!
データ カスタム指導書 クリアファイル
ポスター パネル 掛図
- お好みのタイトル同士、組み合わせOK!
※両面印刷を想定としたカスタム指導書、クリアファイルに
限ります
※表面・裏面をこちらで組み合わせた指導書(1セット25枚)
もご用意しています
- パーツごとに説明ありで選べます!
- 動画・スライドなどを使って指導が可能!

詳しくは裏面で



2022年版
教材・備品
カタログにも
掲載中!!



カタログの申し込みは
こちらのQRからどうぞ

