

(実施機関名：(公社)福島県栄養士会県北支部)

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （講師の派遣可能に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県内全域	ふくしま”食の基本”推進支援業務	福島県からの委託事業 ふくしま”食の基本”推進のための 出前講座等を実施	○	○	○	○	○	○	福島県栄養士会	県からの委託事業

(実施機関名：福島県助産師会 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （講師の派遣可能に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	県北	おんぶで食育体験教室	おんぶで調理体験、大人のメニューから乳児の食事の取り分け、試食						乳児と母親	福島県助産師会 024-573-0211	○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県内	母乳育児パンフレット	離乳食と母乳、おんぶの仕方などの資料						妊婦、乳児の母	福島県助産師会 024-573-0211	○

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		

(実施機関名：JAふくしま未来 )

< 1 教室、講座等の開催や講師の派遣 >

No.	対象地区	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	福島・伊達・安達・相馬	食体験	地元食材を使用した料理教室	○	○					地域支援課 (024-573-1004)	JA学校教育支援事業として実施

< 2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡 >

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

< 3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など) >

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

(実施機関名: 福島市 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	福島市	健康寿命を延ばすために ～未来の幸せは毎日の健康から～	福島市・福島県の現状、健康寿命を延ばすための生活習慣のポイントをお話します。食事・運動・休養・社会性など、内容についてはご相談ください！一緒に考えます。	○	○	○	○			福島市保健所 保健総務課 総務管理係 (024-525-7670)	保健所 出前講座 ○
2	福島市	生活習慣病予防について	福島県は急性心筋梗塞の死亡率男女ともワースト1位です。今すぐ実践できる健康づくりを考えましょう。	△	△	○	○				保健所 出前講座 ○
3	福島市	お口の健康について	おいしく味わい、表情豊かに過ごすために大切なお口の健康。お口は全身の健康づくりの入り口です。お手入れや予防方法について学び、お口をすこやかに保ちましょう。	○	○	○	○				保健所 出前講座 ○
4	福島市	栄養成分表示を活用しよう	今や多くの加工食品が手に入るようになりました。栄養成分表示の見方や具体的な表示の例を使つての演習を通して、上手に食品を選択できる力を身につけましょう。	△	△	○	○				保健所 出前講座 ○
5	福島市	ヘルスマイト養成講座	健康に関心を持ち地域で主体的に健康づくり活動が行える健康づくりボランティア(食生活改善推進員)を育成する。				○		令和5年 2月～開 催予定	福島市保健所 健康推進課 健康増進係 (024-597-8616)	
6	福島市	個別栄養相談	栄養士による生活習慣改善等の相談、指導。	△	△	○	○		おおむね 64歳ま での市民		
7	福島市	職場における健康講座	働きざかりの年代向けの生活習慣病予防の講座を企業に出向き実施。				○		市内のお おむね50 人未満の 事業所	福島市保健所 保健予防課 検診予防係 (024-525-7680)	○
8	福島市	健康な体づくり事業	野菜、米、だし汁等をテーマにした食育活動により、健康な体づくりを目指す。	○					保育所 こども園 等(施設単 位)	幼稚園・保育課 幼保支援係 (024-572-3122)	

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 (譲渡に ○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居 ①「きこえたね！いただきます」	〈感謝・マナー〉	○						福島市保健所 健康推進課 健康増進係 (024-597-8616)	
2	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居 ②「おふくちゃんのおいしいごはん」	〈クッキング〉	○							
3	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居 ③「おやおやおもったいない！」	〈もったいない・食べ物の育ちを知る〉	○							
4	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居 ④「はなたろうとあかべい」	〈好き嫌い・食選力〉	○							
5	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居 ⑤「おいしいランドのたんけんたい」	〈味覚〉	○							
6	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居2 ①「ありがとう！はやねはやおき あさごはんマン」	〈食と健康〉	○							
7	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居2 ②「いっしょがいいね」	〈食と人間関係〉	○							
8	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居2 ③「なかよしおはしのはーちゃんと しーちゃん」	〈食と文化〉	○							
9	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居2 ④「ひみつのあかい ジュース」	〈いのちの育ちと食〉	○							
10	福島市	生きる力をはぐむ 食育紙芝居2 ⑤「ころり おにぎりできあがり」	〈料理と食〉	○							
11	福島市	食育紙芝居 みんなで たべると おいしいね！ ①「くいしんぼうの パークバク」	〈私たちのからだ〉	○							
12	福島市	食育紙芝居 みんなで たべると おいしいね！ ②「ゆっくり よくかみ おおかみく ん」	〈よく噛んで 味わって！〉	○							
13	福島市	食育紙芝居 みんなで たべると おいしいね！ ③「これなあに？」	〈私たちの食べ物はどこから？〉	○							
14	福島市	食育紙芝居 みんなで たべると おいしいね！ ④「たのしいおまつり、なにたべ る？」	〈季節や地域の「食」を見つけよう〉	○							
15	福島市	食育紙芝居 みんなで たべると おいしいね！ ⑤「ごはんで げんき びん」	〈みんなで食べたらいっぱい〉	○							
16	福島市	紙芝居 「やさいなんでだいきらい」	〈好き嫌い〉	○							
17	福島市	紙芝居 「食力のおはなし」	福島市の造語「食力」。様々な「食」に関する 体験を通して、「食」に関する知識、「食」を選 択し実践する力の食力をつけるための知識 が詰まったお話です。	○							





2-10



2-11



2-12



2-13



2-14



2-15



2-16



2-17



2-18



2-19



2-20

(実施機関名:二本松市 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （講師の派遣可能に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	二本松市	健康教育に関すること	健康づくり、生活習慣病予防、お口のこと等	○	○	○	○	○		二本松市役所 健康増進課 予防係 (0243-55-5109)	○
2		栄養・食生活改善、食育に関すること	バランスの良い食事、減塩、栄養成分表示等	○	○	○	○			二本松市役所 健康増進課 保健係 (0243-55-5110)	○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	二本松市	塩分測定器（減塩くん）	汁物の塩分濃度を、うす味・標準・濃い味の3段階で測れます。	○	○	○	○	○	中学生	二本松市役所 健康増進課 保健係 (0243-55-5110)	
2		そのまんま料理カード	①きほんの食事編 ②幼児食編 ③菓子・飲み物カード ④食事バランスガイド編	○	○	○	○	○	中学生		
3		妊婦疑似体験セット	2セットあり	○	○	○	○	○	中学生	子育て世代包括支援センターMum(ママ) (0243-24-8660)	

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		

(実施機関名： 伊達市 )

<1 教室、講座等>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （講師の派遣可能に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1											

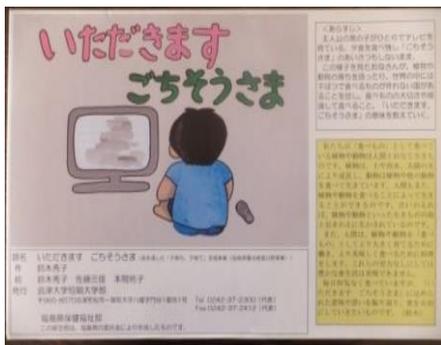
<2 教材、パンフレット等>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	伊達市	紙芝居「いただきます・ごちそうさま」	食べ物の大切さや感謝して食べること「いただきます、ごちそうさま」の意味を教えていきます。	○	○						
2	伊達市	食育紙芝居	①たべものランドのおまつりだ！ ②あさごはんでもりもりげんき ③きんぴらたろう ④おひめさまのカレーライス(2セット) ⑤がいこつめがね ⑥ジュンペイのウンチ	○	○						
3	伊達市	食育エプロン	①なんでも食べる元気なまあちゃん(2セット) ②早ね早おき朝ごはん(1セット) ③かいじゅうくんの食育エプロンシアター&食べものいっぱいエプロンシアター(1セット) ④くいしんぼゴリラ(1セット) ⑤グリーンマントのピーマンマン(1セット) ⑥おかしほしのくいしんぼう(2セット) ⑦味覚を育てる食育エプロン(1セット)	○	○					伊達市健康推進課 健康企画係 (024-575-1116)	

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口	備考
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

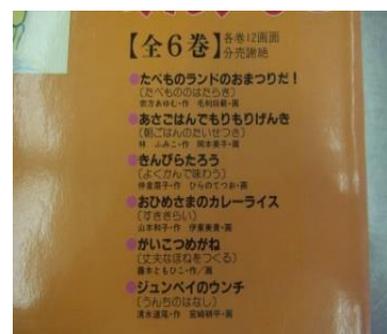
[ 伊達市 教材写真 ]



2-1



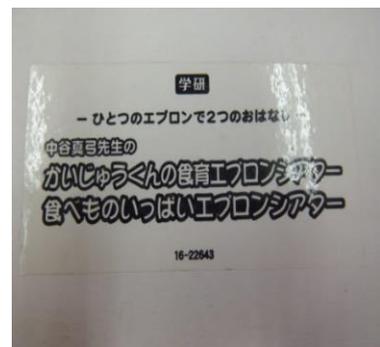
2-2



2-3-①



2-3-②



2-3-③



2-3-④



2-3-⑤



2-3-⑥



2-3-⑦

(実施機関名: 本宮市 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)	
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他			
1	本宮市内	知っておきたい感染症のこと	O157、結核、肝炎、SARS、その他感染症についての正しい知識と予防法について	○	○	○	○	○		市長公室 秘書広報課 0243(24)5332	本宮市まちづくり出前講座 ○	
2		定期的に健康診断を受けましょう	各種健康診断の内容や生活習慣病の改善と生涯を通じた健康づくりについて					○	○		本宮市まちづくり出前講座 ○	
3		知っておこう! 薬について	薬の正しい使い方、高齢者と薬、薬と薬剤師、薬と健康について				○	○	○			本宮市まちづくり出前講座 ○
4		知っておこう! 薬について	覚せい剤や大麻などの薬物の恐ろしさと乱用防止について				○	○	○			本宮市まちづくり出前講座 ○
5		どうしたらいいの? 「食の安全」	食品添加物について 安心、安全の食生活を送る方法について				○	○	○			本宮市まちづくり出前講座 ○
6		食育と子どもの発達	食育の視点から子どもの発達を考えることの大切さと、発達過程に応じた給食メニューのあり方、身に付けたい食生活の習慣について	○	○	○	○	○	○			本宮市まちづくり出前講座 ○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	本宮市内	紙芝居 「いただきます・ごちそうさま」	食物の大切さや感謝して食べること「いただきます・ごちそうさま」の意味を学ぶことができます。	○	○					保健福祉部 保健課 0243(63)2780	1冊
2		減塩くん(塩分測定器)	汁類などを簡単に塩分が測れます。	○	○	○	○	○			3本

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		

(実施機関名: 桑折町 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	桑折町	「食育について」 ・早ね早起き朝ごはん ・望ましいおやつのとり方 ・生活習慣病の予防について ・糖分、塩分、脂肪分について等	・食育講話 ・調理実習	○	○					桑折町健康福祉課 管理栄養士 佐久間 TEL024-582-1133	○
2		「健康的な食生活について」 ・生活習慣病予防 ・高血圧、糖尿病、脂質異常症予防、メタボ予防 ・低栄養予防等	・食育講話 ・調理実習				○				○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県北地域	食育エプロン「なんでも食べる元気なまあちゃん」	消化器官の動きが分かる教材	○	○					桑折町健康福祉課 管理栄養士 佐久間 TEL024-582-1133	1セット
2		紙芝居 「いただきます・ごちそうさま」	感謝の気持ちや食べ物大切さが分かる教材	○	○						〃
3		フードモデル	実物大の食品サンプル	○	○	○	○	○			〃
4		そのまんま 料理カード	実物大の料理写真 エネルギー表示も有り	○	○	○	○	○			〃

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		

(実施機関名: 国見町 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	国見町	いかそう健(検)診、防ごう生活習慣病	町が実施している各種健診についてと生活習慣病予防について				○			国見町 企画調整課	出前講座 ○

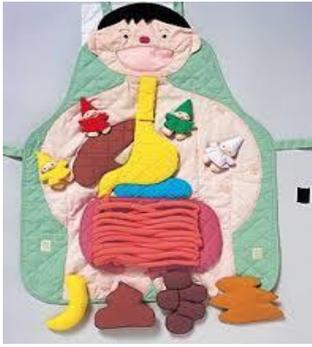
<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	国見町	食育エプロン 「何でも食べる元気なまあちゃん」	消化器官の働きがわかる教材です。	○	○			○		国見町ほけん課 (024-585-2783)	1セットのみ
2		食育マット えいよう3兄弟	食品パーツ(50)を赤、黄、緑に振り分ける教材です。	○	○			○			1セットのみ
3		実物大 そのまんま料理カード	①そのまんま食材カード ②手頃な食事編 ③ちよっぴりごちそう編 ④そのまんま菓子・飲み物カード	○	○	○	○	○			各1セット
4		野菜1日350g食材フードモデル	「野菜1日350g摂取」の指導用に、緑黄色野菜120g、その他の野菜230gとなるように組み合わせさせたセットです。	○	○	○	○	○			1セットのみ
5		「みそ汁の具の関係」フードモデル	減塩指導用のフードモデル 具だくさんみそ汁にした場合の塩分比較ができます。	○	○	○	○	○			1セットのみ
6		減塩指導用フードモデル 「漬物編」	漬物に含まれる食塩量のフードモデルです。	○	○	○	○	○			1セットのみ
7		塩分測定器(減塩くん)	汁物の塩分濃度を、7点表示で細かく測定できます。	○	○	○	○	○			10個
8		豆つかみゲームキット	食育イベントや食育教室等で、正しい箸の持ち方を学びながら豆つかみゲームを楽しめます。	○	○	○					各数セット
9		胎児人形セット	12・20・24・30週胎児4体組です。	○	○	○		○			1セットのみ

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1											

[ 国見町 教材写真 ]



2-1



2-2



2-3



2-4



2-5



2-6



2-8



2-7



41本セットの布製胎児モデル  
KY32515-000  
胎児モデル「ふうちゃん」3・5・6・8ヶ月胎児41体組

2-9

(実施機関名: 川俣町 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	川俣町	おやこ食育教室	食育講話と調理実習	○	○					川俣町保健福祉課 健康増進係 (024-566-2111 (内)2202)	○
2		生活習慣病予防	食育講話		○	○	○				○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県北地域	フードモデル	実物大の食品の重量と栄養表示が記載されたサンプル模型	○	○	○	○	○		川俣町保健福祉課 健康増進係 (024-566-2111 (内)2202)	1セット
2		食育マット えいよう3兄弟「えいようってなんだ？」	食事、身体、健康のつながりを3色のグループに分け、布製の食育マット、食品パーツを使って楽しく学ぶことが出来る	○	○						1セット
3		なんで食べる 元気なまあちゃん	口に入った食べものがウンチになるまでの道筋をわかりやすく伝えるための教材。エプロン形式。	○	○						1セット
4		そのまんま料理カード そのまんま菓子・飲み物カード	一日に何をどれだけ食べたらよいかを、料理選択方式で示したフードガイド。食事バランスガイドのコマに貼り付けて使用できる。	○	○	○	○	○			
5		紙芝居「いただきます・ごちそうさま」	食べものの大切さや、感謝して食べることを教える。	○	○						

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

[ 川俣町 教材写真 ]



2-1



2-2



2-3



2-4



2-5

令和5年度  
情報カード

(実施機関名: 大玉村 )

< 1 教室、講座等の開催や講師の派遣 >

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	大玉村	個別健康相談	生活習慣の改善等	○	○	○	○			大玉村役場健康福祉課保健係	
2		ベジチェック	野菜充足度を測定してもらい、健康長寿のための食習慣について啓発。	○	○	○	○	○		大玉村役場健康福祉課健康長寿推進係	

< 2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡 >

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

< 3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など) >

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

(実施機関名： 県北農林事務所 )

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （講師の派遣可能に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	県内全域	「ふくしま食育実践サポーター」の派遣	学校や地域団体等が実施する子ども等を対象とした食育活動の支援	○	○	○	○	○		福島県農産物流通課ホームページ <a href="http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/36035a/supporterseido.html">http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/36035a/supporterseido.html</a>	○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口（連絡先）	備考 （譲渡に○）
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1											

(実施機関名: 県北保健福祉事務所)

<1 教室、講座等の開催や講師の派遣>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (講師の派遣可能に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者等	その他		
1	県北地域	生活習慣病予防	メタボリックシンドローム予防、食生活改善等	△	△	△	△	○	給食施設等	県北保健福祉事務所総務企画課 (024-534-4104)	出前講座 ○
2		健康づくりに活かす栄養表示の見方	食品の栄養表示の見方と上手な利用法について	△	△	△	△	○	給食施設等		出前講座 ○
3		歯と口の健康づくり	むし歯や歯周病の原因・症状・予防法、口腔ケア	○	○	○	○	○			出前講座 ○
4		食品表示早わかり教室(知っておきたい食品表示)	食品表示(期限、添加物、アレルギー物質等)について	○	○	○	○	○			出前講座 ○
5		食品添加物	食品添加物とは(必要性和安全性)	○	○	○	○	○			出前講座 ○
6		食中毒	食中毒とは・食中毒の防止について	○	○	○	○	○			出前講座 ○

<2 教材の貸出、パンフレット等の譲渡>

No.	対象地域	教材等名	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県北地域	紙芝居「いただきます・ごちそうさま」	食べ物の大切さや感謝して食べること「いただきます、ごちそうさま」の意味を教えます。	○	○	△		△		県北保健福祉事務所健康増進課 (024-534-4161)	
2		食育パズル	食材の描かれたパズルを組み立てて、ひっくり返すと、パズルで使った食材から作られる料理が完成。附属のフライパンやガスコンロが料理の雰囲気を演出します。	○	○			△			1セットのみ
3		ポスター「目指そう! 野菜350g以上!」	野菜350gを写真で紹介している他、野菜摂取を増やすことで期待のできる効果や野菜を食べるときのポイント等を紹介しています。	○	○	○	○	○			1セットのみ
4		フードモデル「野菜1日350g食材フードモデル(9種)」	「野菜1日350g摂取」の指導用に、緑黄色野菜120g・その他の野菜230gとなるように組み合わせさせたセットです。	○	○	○	○	○			1セットのみ
5		フードモデル「1皿70gの野菜を使った野菜料理(5種)」	2-4の野菜350gを使用した野菜料理5種類のセットです。生・酢の物・スープ・煮る・炒めるという調理で、各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。	○	○	○	○	○			1セットのみ
6		フードモデル「野菜の調理前後の変化モデル」	ほうれん草70gの「生」、「ゆでる」、「ほうれん草のごま和え」セットです。野菜を多く摂取するための工夫として、調理によってどのように分量が変化するかをあらわしたモデルです。	○	○	○	○	○			1セットのみ
7		フードモデル「減塩食指導用モデル(32品セット)」	塩1gに相当する調味料や食品を集めたモデルです。	○	○	○	○	○			1セットのみ
8		アタゴ ポケット塩分計PAL-sio	ポケット塩分計 PAL-SALTは、測定範囲が0.00~10.0%と、とても広く、さまざまなサンプルに対応できます。	○	○	○	○	○			3セット
9		実物大 そのまんまカード	①3皿でバイキングカード、②外食・中食+過程の基本、③菓子・飲み物カード、④まるごと野菜カード、⑤ちよびりごちそう編、⑥手軽な食事編	○	○	○	○	○			①3セット、②~④各1セット、⑤⑥各2セット

<3 その他活用可能事業等(キャンペーングッズ・補助金など)>

No.	対象地域	テーマ	内 容	対象						窓口 (連絡先)	備考 (譲渡に○)
				幼児	小学生	高校生	大人	指導者	その他		
1	県北地域	ふくしま”食の基本”推進事業 ランチョンマット	福島県で作成したふくしま”食の基本”用(料理ベース)のランチョンマット	○	○	○	○	○		県北保健福祉事務所健康増進課 (024-534-4161)	○
2		ふくしま”食の基本”推進事業 チラシ	県北保健福祉事務所で作成したふくしま食の基本[主食+主菜+副菜+減塩]の啓発用チラシ	○	○	○	○	○			○
3		ふくしま”食の基本”推進事業 スタンプ	スタンプラリーに活用できるスタンプ5種(主食・主菜・副菜・減塩・バランスのよい食事)	○	○	○	○	○			印面サイズ3cm×3cm

[ 県北保健福祉事務所 教材写真 ]



2-1



2-2



2-3

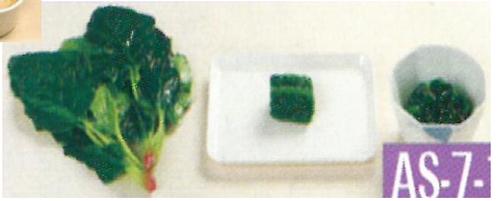


2-4



←2-5

2-6→



2-7



2-8



2-9-①



2-9-②



2-9-③



2-9-④



2-9-⑤



2-9-⑥

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

<p>副菜</p> <p>主に卵の黄身をとり入れる。野菜・きのこ・海藻などのみずけず</p>	<p>主菜</p> <p>主に卵をつくるもとにもなる。肉・魚・卵・大豆製品、乳製品のおかず</p>
<p>主食</p> <p>主にエネルギーのもとにもなる。ごはん・パン・めんなど</p>	<p>副菜(汁物)</p> <p>主に卵の黄身をとり入れる。野菜・きのこ・海藻などが多い汁物</p>

ふくしま「食の基本」推進事業 ランチオンマット

3-1

おいしい健康無塩食生活を活用しよう！

### ふくしま「食の基本」推進キャンペーン

～ふくしま「食の基本」＝バランスのよい食事(主食・主菜・副菜)＋「減塩」～  
食事バランスの乱れ、若い世代の野菜摂取不足、塩分の過剰摂取が見られます。

食事はおいしくバランスよく！

主食	パン	ごはん	麺類
主菜	魚料理	肉料理	卵料理 大豆料理
副菜	野菜のお浸し	野菜の煮物	野菜サラダ 野菜の奥沢山 味噌汁

野菜不足や塩分の取り過ぎなどから、生活習慣病にかかる方が増えています。特に働き盛りの若い方たちや、子育て世代のお父さん・お母さん、子どもたちにも注意が必要です。みんなで生活習慣病を予防して、元気で楽しく長生きできる健康長寿を目指しましょう！

◇減塩で健康生活◇

**-2-** 減塩で健康生活  
目標は現在の摂取量から一つ。だし・味噌・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

出汁の味を活かす  
付け醤油・かけ醤油の工夫

香辛料の風味を活かす  
減塩食品の活用

◇減塩食品について◇  
現在、減塩弁当や、ベーコン、ハム、だし、お味噌など様々な減塩食品が販売されています。これらの活用も工夫のひとつです。

問い合わせ先 福島県北保健福祉事務所 健康増進課 電話 024-534-4161

3-2

3-3

