

事業所向け健康づくり物品貸出一覧

測定機器

1

血圧計



2

握力計



3

内転筋・外転筋力測定器



4

立ち上がりテスト用ボックス
(ロコモ度チェック)



フードモデル

5

カットした野菜350g



6

野菜料理350g



7

ラーメン・チャーハンの塩分量



8

コンビニでの賢い選び方



9

飲み物の砂糖の量



10

糖尿病予防のための15箇条

糖尿病予防のための15箇条

1. たっぷりの野菜を食べよう
2. お菓子や揚げ物は控えめに
3. 多いときは糖をそう
4. お茶碗は小ぶりものを
5. 大皿料理は1人分を
6. 薄味にしよう
7. 調味料はかけずにつける
8. 上からかけるはやめよう
9. 1日3食バランスよく、同じ時間食べよう
10. 食べる前にエネルギーを確認しよう
11. アルコールは適量に
12. 標準体重を維持しよう
13. 運動習慣をつけよう
14. ストレスをためない
15. 検診を受けよう

11

骨粗鬆症を予防しよう!!

骨粗鬆症を予防しよう!!

骨粗鬆症とは? カルシウムが不足して骨がスカスカになり、もろくなる状態です。そのため、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。女性では更年期以降、女性ホルモンが急激に減少することで、骨量が大きく減少するため、骨粗鬆症を誘発しやすくなります。

ライフステージと骨粗鬆症予防

骨粗鬆症を予防するには?

1. カルシウムを十分に
カルシウムは骨の成分であり、日本人に不足している栄養素です。
カルシウムは、牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・小豆・大豆・豆乳・緑茶・緑黄色野菜など
2. バランスのよい食事を
骨を丈夫にするには、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質、いろいろなミネラルが必要です。いろいろな食品を組み合わせてみましょう。
3. 成長期に無理なダイエットをしない
無理なダイエットは骨量の減少を招きます。骨がつかなくなる前に、骨粗鬆症予防のために、骨量の多い状態を維持し、骨粗鬆症を予防することになります。
4. カルシウムの吸収を妨げない
タバコ、アルコール、インスタント食品、加工食品等のとりすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。
5. 運動と日光浴を
適度な運動は骨に刺激を与えて骨を丈夫にします。特に屋外での光を浴びた運動は骨のビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を助けます。

12

バランスの良い食事の選び方

バランスの良い食事の選び方

- 1 朝食を食べましょう
- 2 主食・主菜・副菜を揃えましょう
- 3 1日5皿の野菜料理をいろいろな調理法で食べましょう
- 4 塩分の摂りすぎに気を付けましょう

13

おいしく食べて減塩

おいしく食べて減塩

1日の食塩摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満

普段食べているものの食塩量は?

減塩のコツ

- 調味料を減らす
- 漬物だけでなく、汁物も減らす
- 塩分控えめな食品を選ぶ
- 塩分控えめな食品を選ぶ
- 塩分控えめな食品を選ぶ

14

1日350g以上の野菜を食べましょう!

1日350g以上の野菜を食べましょう!

野菜350gはどれくらい?

1日5皿の野菜料理を食べましょう。

野菜1皿 約70g

野菜の種類: 生野菜, 煮る, 炒める, スープ

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿にすると食べやすくなります。

野菜を食べときのポイント

1. 調理法を工夫する
2. 調理法を工夫する
3. 調理法を工夫する
4. 調理法を工夫する

DVD

15

でん伝体操



16

ふくろい元気アップ運動



その他

17

ストレッチポール



18

ヨガマット



19

おもり (250g・500g)



20

脂肪1kgの模型



たばこ関連

21

ハイ・チェッカー



22

タールモデル



23

肺セット

