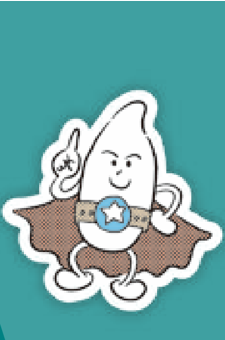
イラストを中心に楽しく学ぶ！

食生活健康メモ



全14テーマ!

- 食事バランスガイド
- 食生活のバランス
- 外食メニューの選び方
- 遅い時間の食事に注意
- 朝食を食べて健康に
- 間食の食べ方
- 6つの基礎食品
- 野菜を食べよう
- 魚を食べよう
- 多量飲酒に注意
- 砂糖の取り過ぎに注意
- 塩分の取り過ぎに注意
- カルシウムをとろう

食物繊維の教材も現在制作中です！

JFPA®オンラインショップにてお買い求め出来ます!

ユニークなキャラクターで分かりやすく!

誰でも簡単!食事バランスガイド

誰でも簡単! 食事バランスガイド!!

食事バランスガイドで自分に必要な食事を確認しよう!

バランス犬

健康的な食事バランスを教えてくれる警察犬。

その食事、大丈夫!?

食事のバランス、乱れていませんか?

その食事、大丈夫?

食事はバランスが命!!

外食ばかりのそこのアナタ!!

外食ばかりのそこのアナタ!!

外食は選び方がポイント!

外食の選び方を学んで、健康的に楽しもう!

間食のし過ぎに要注意!

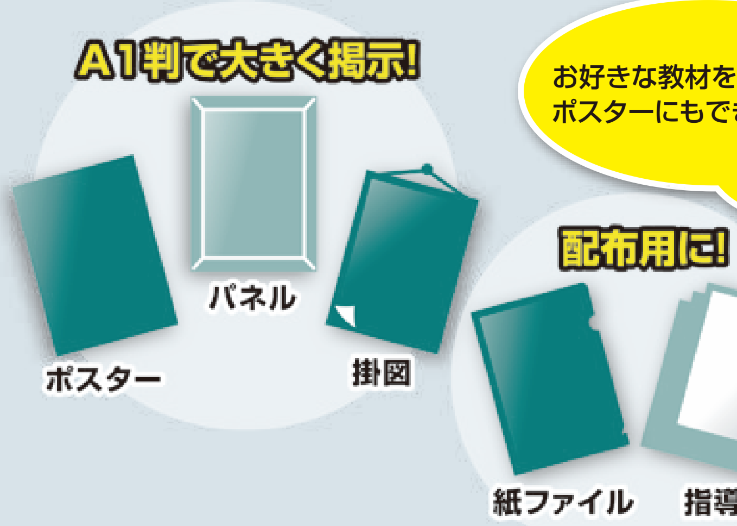
つい、おやつを食べ過ぎてしまう方に!

間食のし過ぎに要注意!

間食するときの三か条!!

大きいサイズや文字の多さなど “伝え方”もたくさん!

ポスターに指導箋に、用途によって選べる!



お好きな教材をA0サイズのポスターにもできます!

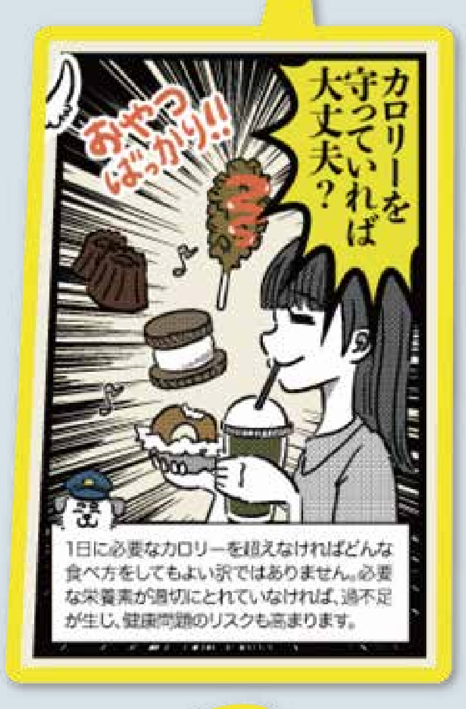
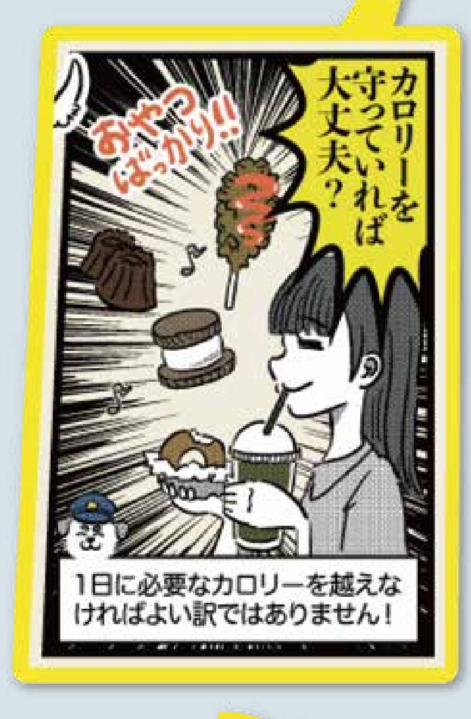
特注も承ります!

✓全く別のテーマを組み合わせる
✓3点以上の教材をリーフレットに
✓オリジナル情報を裏面に入れて印刷 …など

指導内容や地域の実情に合わせた対応もできます。

仕様変更に関しましては価格や納期が変わります。
詳しくは本会までお問い合わせください。

全ての教材に「文字の多いもの」「文字の少ないもの」をご用意!

文字多いバージョン	文字少ないバージョン
	

しっかり解説を読みたい方は文字が多いバージョン!
※健康メモは文字が多いバージョンを元に作成しています

インパクト重視なら文字の少ないバージョンで!

野菜、食べてますか?

野菜、食べてますか?

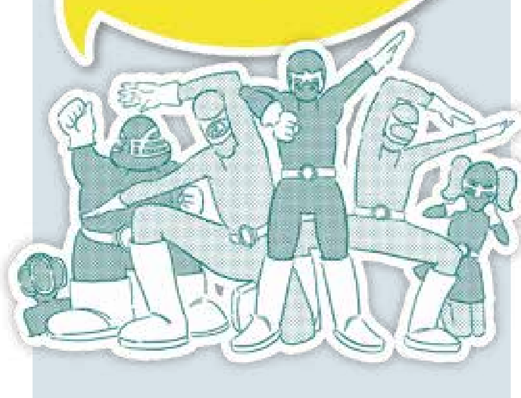
野菜は1日350gが目標!

ベジ子ちゃん

野菜の大切さを教えてくれる、健康に役立つ妖精。

健康戦隊 エイヨウジャー

栄養の大切さを教えてくれる正義のヒーロー。不摂生な食事の人の元へやってくるぞ!



知ってる!?6つの基礎食品!!

知ってる!? 6つの基礎食品!!

知ってる!? 6つの基礎食品群!!

カルシウムとってますか!?

カルシウムとってますか!?

カルシウムはなぜ大事!?

カルシウムの大切さを学ぶならこれ!

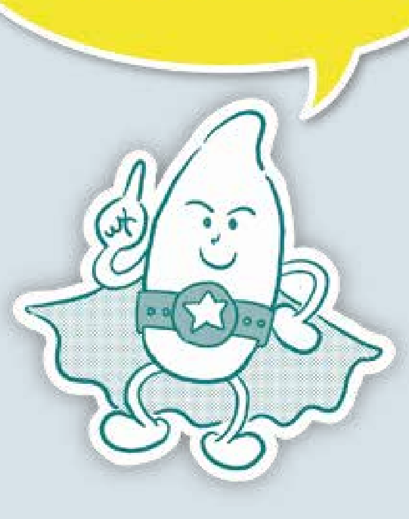
朝食を食べないと…!?

朝食を食べないと…!?

朝食を食べて1日を元気に!

ライスパワー1号

朝食の大切さを教えてくれる小さなヒーロー(米粒大)。



その他、教材に合わせたさまざまなキャラクターが登場!

こんな時は、さかなを食べよう!!

健康魚

こんな時は、さかなを食べよう!!

魚を食べて健康に!!

多量飲酒に御用心!!

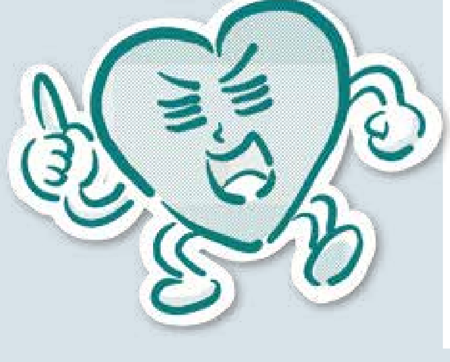
多量飲酒に御用心!!

飲酒量を減らすコツ!!

肝臓くん

食塩をとり過ぎると…!?

心臓くん



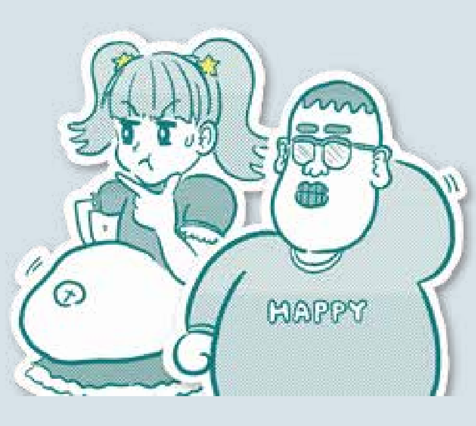
食塩をとり過ぎると…!?

減塩を心がけて健康に!!

なぜダメ!?深夜の食事!!

なぜダメ!? 深夜の食事!!

遅い時間 食事は低エネルギーに!!



ご注意!!砂糖のとり過ぎ

ご注意!! 砂糖のとり過ぎ

砂糖のとり過ぎに御用心!!