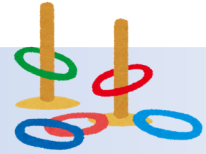







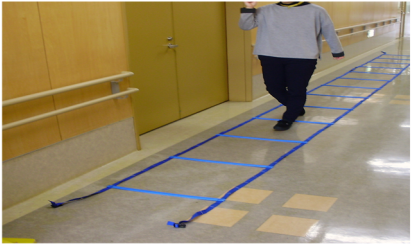


4 貸出用具



- ・貸出期間は原則3日以内（延長については要相談）で無料です。
- ・事前に事務局・地区担当保健師に確認し予約をして下さい。

<p><ビブス> メッシュ生地なので、夏でも使用できます。健康推進員の名称が入ったものが30着、名称がない無地のものが10着あります。</p>	
<p><のぼり旗・竿> 2種類、3枚ずつあります。ナイロン生地です。丈夫なので、雨風の日も屋外で使用できます。コミセンまつりなどで、健康推進員活動のPRにご活用ください。</p>	
<p><体脂肪サンプル> 実物に近い色、質感、大きさの見本です。100g、500g、1kg、2kg、3kgの、5種類が2セットあります。体脂肪を貯めるのに必要な食べ物の量、消費する運動量を書いた資料もあります。</p>	
<p><野菜のサンプル> 実物大のものが1セットあります。色の濃いもの、薄いもの、様々な野菜を組み合わせ、1日に必要な350gを選んでみましょう。一目でわかりやすいです。</p>	
<p><塩分サンプル> 漬物の塩分量の他、ラーメンの汁を全部飲んだ場合と、残した場合の塩分量の違いや、みそ汁の具による塩分量の違い、しょうゆのつけ方による塩分量の違いなどが、わかりやすくなっています。</p>	
<p><かけすぎつけすぎ要注意サンプル> 普段、何気なく使う調味料やドレッシングですが、料理にかけたりつけたりした場合のエネルギーや、塩分量などが確認できます。「こんなに塩分があるの?!」と驚く物も!</p>	

<p><アルコールサンプル> 一般的な量のアルコールに含まれるカロリーと、1日の適正量がわかります。 ビールから日本酒、ウイスキーまで様々な種類があります。</p>	
<p><たんぱく質サンプル> 1日に必要なたんぱく質の量がわかります。 組み合わせも自由にできます。 実際に手に取っていただきながら、大きさも確認できます。 1日片手4つ分が目安です。</p>	
<p><お菓子サンプル> どらやき・ロールケーキ・ジャムパンに含まれる砂糖の量が、一目でわかります。 それぞれ半分の量ですが、砂糖がたくさん含まれていることがわかり、驚きの声が上がります。</p>	
<p><ラダー> 日常と違った様々な歩き方をすることで、脳の活性化と転倒予防のための運動ができます。 楽しく歩いて、認知症予防にもつながります。 4セットあります。</p>	
<p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・デジタル塩分計 ・歩数計 ・お口の運動会グッズ ・輪投げボウリング ・漢字ゲーム ・手軽にできるゲーム 160 (書籍) ・心も体もすっきりゲーム (書籍) ・トップスター昭和名曲大全集 (CD) ・NHK日本のうたふるさとのうた 100 曲 (書籍&CD) 	

貸出物品 おすすめベスト3

★第1位★体脂肪サンプル



★第2位★塩分サンプル



★第3位★ラダー

