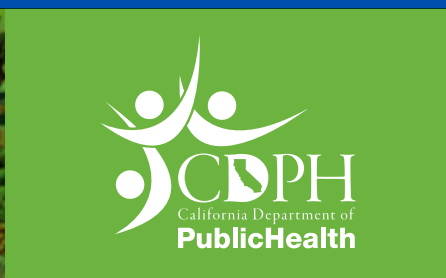




健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット



内容のテーブル

I. 紹介- ようこそ..... 1	V. 塩とナトリウムをカットバック..... 18-21
II. MyPlateの方法で食べる2-5	ハンドアウト:
II.A MyPlate 彩色シート	V.A パッケージ内のナトリウム量は?
II.B MyPlate, MyWins: それをあなたなりのものにする	V.B サンプルデイリーメニューのナトリウム含量
II.C 健康的な食事を作る	V.C 塩とナトリウム
III. プレートを半分にする 果物と野菜.....6-9	V.D 塩の代わりにこれらの調味料を使用
ハンドアウト:	VI. 身体と取る..... 23-26
III.大人のためのフルーツと野菜のお勧めカップ	ハンドアウト:
III.B カップには何?	VI.A 脈をとる
III.C 果物と野菜スコアカード	VI.B アメリカ人の身体活動ガイドライン
III.D My Meal 計画	VI.C 身体活動スケジュール
III.E 体にフルーツと野菜を盛り上げよう!	VII. 果物、野菜、身体活動を主張する27-31
IV. 健康的な飲み物を選ぶ..... 10-17	ハンドアウト:
ハンドアウト:	VII.A 果物、野菜、身体活動を支持するステップ
IV.A MyPlateの選択	VII.B 果物と野菜のコミュニティ評価
IV.B ミー砂糖を表示してください!	VII.C 身体活動コミュニティ評価
IV.C より良い飲み物の選択	VII.D ウォークアビリティチェックリスト
IV.D キュウリミントブリーズレシピカード	VIII.食品のデモンストレーションとサンプリングの手順(オプションのレッスン)....32-33
IV.E コンテナ内の砂糖量を計算	
IV.F キードリンクラベルカードを計算	
IV.G 砂糖量は	

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション I: 紹介- ようこそ



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション I:
紹介- ようこそ





コミュニティ教育者のための健康的な食事とアクティブな生活のツールキットへようこそ!

コミュニティ教育者のための健康的な食事とアクティブな生活のツールキットは、カリフォルニア州公衆衛生局の栄養教育と肥満予防拠点 (NEOPB) によって作成されました。あなたと他の地域の教育者は、低所得の成人に、果物や野菜の推奨量を食べたり、毎日身体活動を楽しんだりするなど、健康的な食事について簡単に教えることができます。このツールキットは、英語、スペイン語、中国語、モン族、ベトナム語のコミュニティ教育者のためのフルーツ、野菜、身体活動ツールボックスの適応したものです。

使いやすいレスンプランは次の目的で設計されています:

- 健康的な食事や身体活動の勧告に関する知識と知識を高める。
- 自信とスキルを身につけ、推奨事項を順守しやすくする。
- 家族、友人、隣人からのこれらの行動に対する社会的支援を強化する。
- 大人が地域社会で健康的な食生活や身体活動の機会をより身近に感じられる変革を提唱する。

ツールキットのトピックは次のとおりです。

- MyPlateの方法で食べる
- プレートの果物と野菜を半分にする
- 健康飲料を選ぶ
- 塩分とナトリウムのカットバック
- フィジカルを取得する
- 果物、野菜、身体活動を主張する
- 食品のデモンストレーションとサンプリングの手順(オプションレッスン)

レッスンに含まれるもの:

- 学習目標
- 必須およびオプションの資料のリスト
- 手順
- 拡張アイデア

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション II: MyPlateの方法で食べる



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション II: MyPlateの方法で食べる



MyPlateの方法で食べる

学習目標

セッション終了時に、参加者は次のことができるようになります：

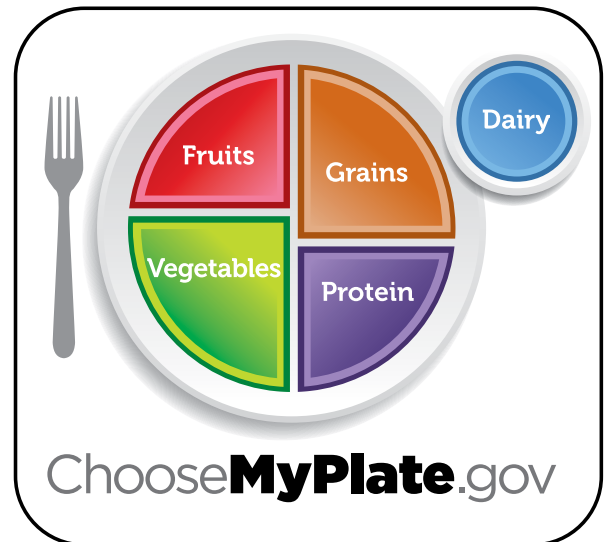
- 健康的な食べ物を食べることの3つの個人的健康上の利点を挙げる。
- 健康的な食べ物を作るための食品群を特定する。
- 現在の摂食パターンを評価し、それらをMyPlateの推奨事項と比較する。
- MyPlateの推奨事項を満たす食事を計画する。

材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- ホワイトボードまたはフリップチャート
- ディスカッションの質問を記録するためのマーカーのセット
- 12インチ、9インチ、7インチサイズのペーパープレート
- メニュープランニングを支援する測定カップのセット
- 鉛筆またはペン

配布資料

- MyPlateカラーリングシート(コピーが連続して印刷される)
- MyPlate, MyWins: それをあなたなりのものにする
- MyPlate で健康的な食事を作る



準備

1. レッスンプランと配布資料を確認します。
 2. レッスンの情報を説明し、適用する準備をしてください。
 3. 参加者を快適に収容する部屋を見つけます。
 4. サインインシートと名前タグを準備します(オプション)。
 5. 参加者の配布資料のコピーを作成します。
 6. MyPlateポスターを表示します。
 7. フリップチャートまたはホワイトボードを設定してディスカッションの回答を記録します。
-

ウォームアップ活動:健康的な食事のメリットは何ですか?

1. 自分自身を紹介し、今日MyPlateを参考にして健康的な食事のための推奨事項について話し合うことを参加者と分かち合います。
2. レッスンの目的を説明します。
3. 参加者にペアとなり、彼らが聞いた、または経験した健康的な食事の利点について話し合います。
4. 参加者にグループとの回答を共有するように依頼します。応答を待ってフリップチャートやホワイトボードに書き込んでください。言及されていない場合は、健康的な食事が次の目的に寄与すると付け加えます。
 - より良い健康
 - より良い歯の健康
 - 心臓病、2型糖尿病、および高血圧のリスクの低下
 - より健康的な体重
5. 次に、参加者にMyPlateについて聞いたことを聞いて、回答をフリップチャートやホワイトボードに記録します。

インストラクターへの注意:

参加者が健康的な食事の利点を分かち合うことは、インストラクターが自分にとって重要なことを理解するのに役立ち、参加者はレッスンのトピックに集中できます。

活動:食品グループ

1. 3人のボランティアに、朝食、昼食、夕食の3種類の食事を食べました。フリップチャートやホワイトボードに食品を書きます。
2. MyPlate、MyWinsのポスターを使用して、MyPlateのセクションを確認し、各セクションに含まれる食品を強調し、各食品グループが全体の健康に重要な貢献をしていることを強調します。
3. MyPlate、MyWinsポスターを使用して、1つの食品グループを指し、グループに、その食品グループに適合するボランティアの食事から食品を識別するように依頼します。
4. 各食品群について繰り返し、必要に応じて分類を修正または明確化します。

インストラクターへの注意:

参加者に食事の説明を求めることは、文化的、家族的な相違点を強調し、レッスンをより関連性の高いものにします。

活動:今使っているプレートサイズは?

1. この勧告に達する一つの方法は、食べた部分を減らすことであるという、全体的に食べることを勧めないように、MyPlateの勧告を検討してください。
2. 参加者に異なるプレートサイズを示します。成人用プレートのサイズを12インチから9インチに減らすことができ、子供用プレートのサイズを9インチから7インチに減らすことができることを説明してください。テーブル上にさまざまな種類と大きさのプレートとボウルを表示します。
3. 参加者に典型的に使用するプレートとボウルの種類とサイズを説明するように参加者に依頼します。

活動:プレートには何がありますか?

1. MyPlate彩色シートを配布し、参加者に最新の食事を片面に記録するように依頼します(単語または図を使用)。必要に応じてペンや鉛筆を用意します。
2. 資料 MyPlate、MyWinsを配布:それをあなたなりのものにします。推奨される1日の量に焦点を当てて、参加者と検討します。
3. 参加者に食事をMyPlateの推奨事項と比較するように依頼します。食べ物グループはありませんでしたか?彼らの食事を推奨事項と比較する方法:
 - プレートの半分を果物や野菜で満たします。
 - リーンタンパク質でプレートの1/4を満たしてください。
 - プレートの1/4を穀物で満たし、穀物全体に焦点を合わせます。
 - 低脂肪または無脂肪乳製品を選択します。

4. 少数のボランティアに食事の仕方を推奨事項と比較してもらいたい。どの食物群が含まれていませんか？フリップチャートやホワイトボードにレスポンスを書きます。参加者にこれらのギャップについての提案を求めます。
5. 参加者に次の食事を計画し、最初の食事から逃した部分に焦点を当てて、色票の反対側の各食品グループから食品を書き込んだり、引き出したりするように要請します。完了したら、参加者に近くにいる他の人と分かち合うように頼んでください。

活動: MYPLATE 推奨したミックス料理

1. 参加者によく食べる混合料理の例を聞きます。
2. スープ、シチュー、フライドポテト、キャセロール、タコス、ピザなどの混合料理で MyPlate を使用する方法を検討します。参加者が述べた混合料理の食事を検討し、参加者が MyPlate をさまざまな食事タイプに適用する方法を理解するようにします。

活動: 次のステップをレビュー、評価、個人的にします。

1. 参加者に MyPlate の推奨に従うために現在の調理パターンを変更する方法を共有するように依頼します。ディスカッションを開始するために必要な場合は、いくつかの例を挙げてください。

2. 参加者が MyPlate についての質問、健康的な食事を計画するのに役立つ方法を聴きます。質問に答えます。詳細なリソースとヒントについては、参加者に ChooseMyPlate.gov ウェブサイトを参照してください。健康な食事のヒントシートを作成し、参加者が選択した場合にはそれを提示します。
3. クラスとしての評価をグループとして行い、参加者に以下の質問に回答するように要請する:
 - 健康的な食べ物を個人的に食べることのメリットは何ですか？
 - MyPlate の食品グループとは何ですか？
 - 今日知っていることは新しいことでしたか？
 - 今日の授業の結果として、どのような変更を予定していますか？

参加者に今日のクラスに参加してくれて、家族に MyPlate を使う計画の健康的な料理から学んだことに感謝します。



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション II: ハンドアウト



乳製品

穀類

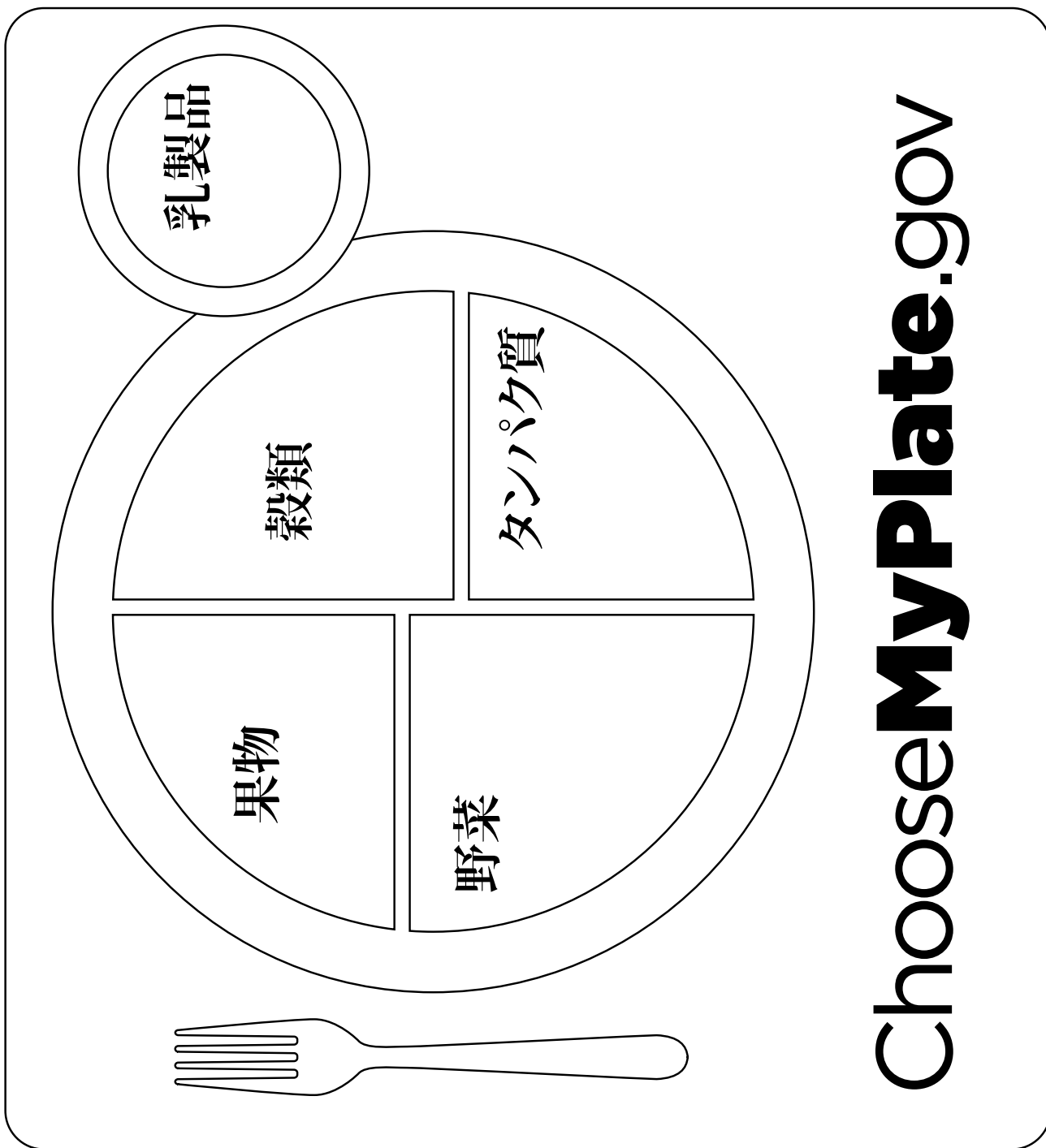
タンパク質

果物

野菜

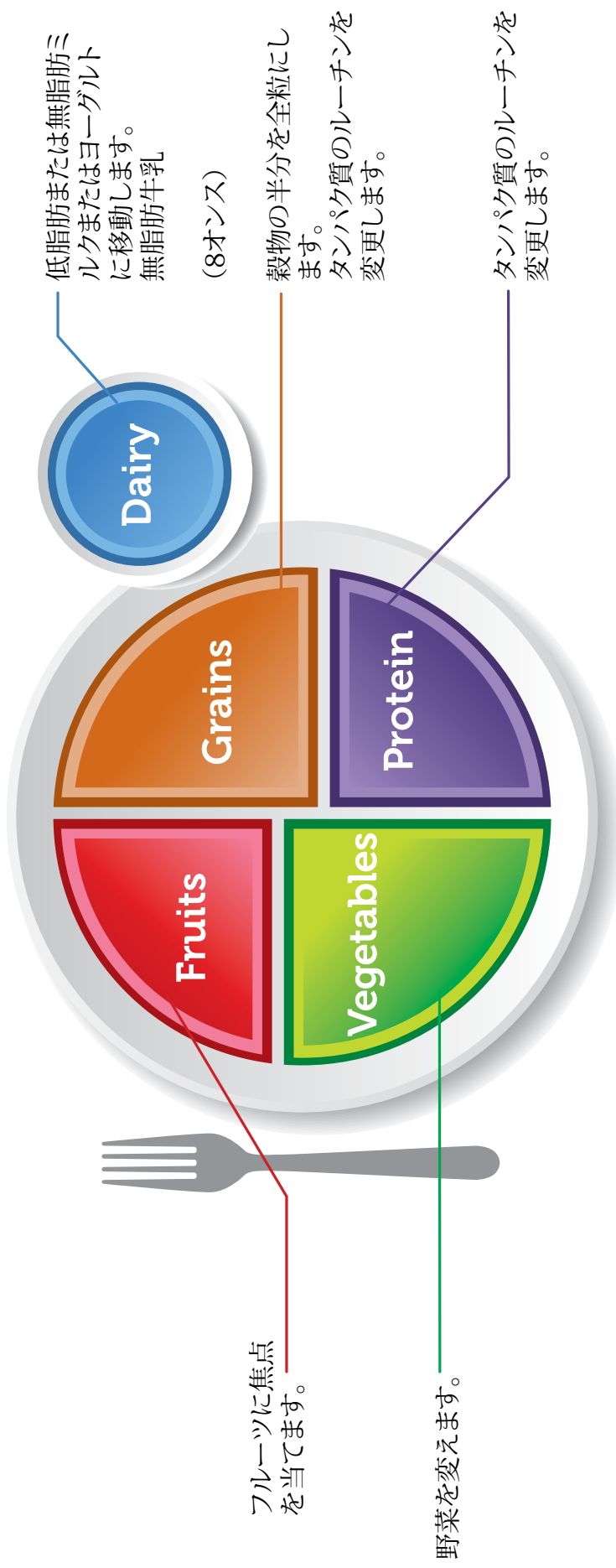


Choose**MyPlate**.gov



MyPlate, MyWins: Make it yours

健康的な食事スタイルを見つける時間をかけて食べたり飲んだりするすべての重要で、あなたが今や将来的に健康になるのを助けます。



Choose **MyPlate**.gov



エクストラを制限します。より少ないナトリウム、飽和脂肪、および添加された糖で飲料および飲食物を飲みます。



健康的な食生活に合った「MyWins」を作ります。今日は余分な果物を持っているような小さな変化から始めましょう。

Fruits	Vegetables	Grains	Dairy	Protein
<p>フルーツに集中し、ジュースを選ばず、または100%フルーツジュースを選んでください。</p> <p>乾燥したもの、凍ったもの、缶詰のもの、または新鮮なものを購入すると、いつでも手元に手作業で供給することができます。</p>	<p>様々な野菜を食べ、キャセロール、サンドイッチ、ラップなどの混合料理に加えます。</p> <p>新鮮な、冷凍された、および缶詰のカウントも加えます。ラベルに「還元ナトリウム」または「塩が加えられていない」があります。</p>	<p>パン、パスタ、トルティーヤなどの一般的な食品の全粒バージョンを選択してください。</p> <p>全粒粉がどうか分かりませんか？成分リストに「全粒」または「全粒」という言葉がないかチェックしてください。</p>	<p>低脂肪(1%)または無脂肪(脱脂)乳を選択してください。</p> <p>牛乳と同じ量のカルシウムや他の栄養素を得るが、飽和脂肪やカロリーは飽和しません。</p> <p>ラクトース不耐性ですか？乳糖を含まないミルクまたは強化大豆飲料を試してみてください。</p>	<p>豆、しょうゆ、シーフード、肉薄肉、家禽、無塩ナッツや種などの様々なタンパク質食品を食べます。</p> <p>シーフードを週に2回選びます。少なくとも肉厚93%の肉と挽肉の瘦せた切り身を選びます。</p>
<p>毎日の食品グループの目標 - 2,000カロリー計画に基づく</p> <p>パーソナライズされた計画については、SuperTracker.usda.govをご覧ください。</p>				
<p>2カップ</p> <p>1カップカウント: 1つ大バナナ マンダリンオレンジ1カップ ½カップレーズン 1カップ100%グレープフルーツジュース</p>	<p>2½カップ</p> <p>1カップカウント: ほうれん草2カップ 大きなピーマン1つ 1カップの赤ちやんのニンジン グリーンピース1カップ 1カップのキノコ</p>	<p>6オンス</p> <p>次のようにカウントされた1オンス。 1スライスのパン ½カップ調理オートミール 1つ小さなトルティーヤ ½カップ調理玄米 ½カップココットングリッツ</p>	<p>3カップ</p> <p>1カップカウント: 1カップミルク 1カップのヨーグルト 2オンスの加工チーズ</p>	<p>5½ オンス</p> <p>次のようにカウントされた1オンス。 マグロ魚1オンス ¼カップ豆 1大さじピーナッツバター 1つ卵</p>



甘い飲み物の代わりに水を飲みます。通常のソーダ、エナジーやスポーツドリンク、その他の甘い飲み物には通常、多くの砂糖が含まれており、必要以上のカロリーを提供します。



身体活動を忘れないでください！積極的に活動することは、病気を予防し、体重を管理するのに役立ちます。キッズ≥60分/日 | 成人150分/週以上



MyPlate, MyWins
日々の生活のための健康的な食事ソリューション
Choose MyPlate.gov/MyWins

栄養政策推進センター
2016年5月
CNPP-29
USDAは、平等な機会提供者、雇用主、貸し手です。
#300446/Ver.09/16

10 ヒント 健康的な食事を作る

栄養教育 シリーズ

10 健康的な食事 のヒント



健康的な食事は、より多くの野菜や果物、タンパク質と穀粒のより小さな部分から始まります。あまりにも多くのカロリーなしであなたが必要とするものをもっとたくさん得るために、プレート上の部分をどのように調整できるか考えてください。乳製品を忘れないでください。食事とともに飲み物を作るか、または無脂肪または低脂肪の乳製品をあなたの食卓に加えてください。

1 プレートの野菜と果物の半分を作る
野菜や果物には栄養素が豊富で、健康を促進するのに役立ちます。トマト、サツマイモ、ブロッコリーなどの赤い、オレンジ、ダークグリーン野菜を選んでください。

6 時間をかけて
食べ物を味わってください。ゆっくりと食べ、味とテクスチャーを楽しんで、気分を上げてください。気をつけてください。非常に速く食べると、食べ過ぎる可能性があります

2 赤身のタンパク質を追加
痩せた牛肉や豚肉、鶏肉、七面鳥、豆、豆腐などのたんぱく質食品を選んでください。週間に2回、食べ物にシーフードをタンパク質にします。



7 より小さなプレートを使用する
食事時に小さなプレートを使用して分量制御を助けます。そうすれば、プレート全体を仕上げることができます

3 全粒穀物を含める
少なくとも全粒穀物を半分に作ってください。食品ラベルに「100%全粒粉」または「100%全粒小麦」という言葉があります。全粒粉は、繊維のような栄養素を精製された穀物よりも多く提供します。

8 食べ物をコントロールする
自宅でもっと頻繁に食べるので、食べていることを正確に知ることができます。外食する場合は、栄養情報を確認して比較してください。揚げ物の代わりに焼いたものなど、より健康的なオプションを選択してください。

4 乳製品を忘れないでください
脂肪を含まない、または低脂肪のミルクと一緒に食事をしてください。彼らは全乳と同じ量のカルシウムと他の必須栄養素を提供しますが、脂肪やカロリーは減ります。ミルクを飲みませんか？飲み物として豆乳(大豆飲料)を試してみてください。または食事に脂肪分の少ないヨーグルトを入れてください。



9 新しい食べ物を試す
マンゴ、レンズ豆、ケールのような以前に試したことのない新しい食品を選んで興味深いものにしましょう。新しいお気に入りを見つけるかもしれません！友達との楽しいお料理やおいしいレシピをオンラインで探してください。



5 余分な脂肪を避ける
重いグレービーやソースを使用すると、脂肪やカロリーが健康に良い選択肢に追加されます。たとえば、蒸したブロッコリーは素晴らしいですが、チーズソースをトッピングするのは避けてください。低脂肪パルメザンチーズの散水やレモンの搾り方など、他の選択肢を試してみてください。

10 甘い歯を健全な方法で満たさない
自然に甘いデザート・ディッシュ・フルーツに浸りましょう！新鮮なフルーツカクテルまたはヨーグルトで作られたフルーツパフェをお召し上がりください。ホットデザートの場合は、リンゴを焼き、シナモンで上を焼きます。

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション
III

セクション III: プレートの果物と野菜を半分にする



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション III: プレートの果物と野菜を半分にする



プレートの果物と野菜を半分にする

学習目標

セッション終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- 健康のために毎日必要な果物や野菜の数を特定する。
- 果物や野菜の杯がどれくらいあるかを特定する。
- 果物や野菜を食べることの3つの個人的健康上の利点を挙げてください。
- フルーツと野菜のスコアカードの配布資料を使用して、推奨される果物や野菜のカップに向けての進捗状況を追跡します。

材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- ホワイトボードまたはフリップチャート; マーカー
- 野菜1杯。あるフルーツの½カップ



配布資料

- 大人ためのフルーツと野菜のお勧めカップ
- カップには何?
- 果物と野菜スコアカード
- 体にフルーツと野菜を盛り上げよう!ポスター
- 拡張アイデア: My Meal Plan (オプション)

準備

1. レッスンプランと配布資料を確認します。
2. レッスンの情報を説明し、適用する準備をしてください。
3. 参加者を快適に収容する部屋を見つけます。
4. サインインシートと名前タグを準備します(オプション)。
5. 参加者の配布資料のコピーを作成します。
6. ポスターを会議室に展示します。

ウォームアップ活動

1. 自分自身を紹介し、今日、果物や野菜の勧告について話し合うことを参加者と分かち合います。
2. 参加者にプレートの果物と野菜の半分を作る勧告について聞いたかどうか聞いてください。このレッスンでは、このアイデアの詳細を教えてください。レッスンの目的を説明します。
3. 参加者にペアを作り、「あなたの好きな果物は何かですか?」という質問に答えます。

活動:何杯の果物や野菜が必要ですか?

1. 大人ためのフルーツと野菜のお勧めカップ

クラスとの配布資料を見直してください。大人は毎日良い健康のために3 1/2~6 1/2カップの果物や野菜を食べ、その量は年齢、性別、身体活動レベルによって異なることを説明します。例えば、毎日30~60分間適度に活動的な30歳の女性は、毎日2カップの果物と2 1/2杯の野菜を食べるべきです。

2. 配布資料に基づいて、参加者に尋ねる:

- 健康のために毎日何杯食べる必要がありますか?

- 野菜はいかがですか?良い健康のために毎日何杯の野菜を食べる必要がありますか?
- 果物と野菜の両方を一緒に加えると、毎日何杯食べる必要がありますか?
- その量の果物や野菜を食べることがいかに簡単か、難しいと思いますか?なぜそれを言いますか?

活動:• 果物や野菜の杯がどれくらいありますか?

1. 配布資料 What's in a Cup? を配布します。果物と野菜の量と種類によって、成人が毎日健康に必要とする推奨量を増やすことができることを説明します。乾燥、凍結、100%ジュース、缶詰、新鮮な果物と野菜はすべてカウントされることを指摘してください。毎日さまざまな種類の果物や野菜を目指すべきです。
2. 果物と野菜をあなたの体に活気づけることを紹介してください! ポスターを使ってさまざまな量の果物や野菜を実演しています。参加者にポスターを使って以下の質問に答えさせる:
 - 果物の1/2カップの見かけは何ですか?
 - 野菜1杯はの見かけは何ですか?
 - 野菜1杯を見せてグループに尋ねる:ここにどれくらいの野菜があると思いますか?
 - 果物1杯を見せてグループに尋ねる:ここにどれくらいの果物があると思いますか?

- グループに言っておくと、果物と野菜の総量は1/2カップになります。1日に何杯必要ですか？だから、他の食事や軽食にどれくらいのカップが必要でしょうか？グループに例を挙げてください。

3. 参加者に尋ねる：

今度は、健康のために食べる果物と野菜の量について話しましたが、その量の見かけは見えませんが、あなたが通常食べるものはこれらの量に比べてどうですか？

通常これらの量を食べていない場合、このような例は珍しいことではありませんが、私たちがしたら、私たちはもっと健康になります。そしてそれはできます。ここにいくつかのアイデアがある：

- バナナやオレンジ色のウェッジを使って1日を始めます
- ランチにはニンジンスティックや小さなグリーンサラダを食べます
- 午後遅くに果物をもう一枚食べます
- そしてあなたのディナープレートには、その半分に果物や野菜を入れるのはどうですか？

どのようなアイデアを持ちますか？

活動：果物や野菜を食べることによる健康上の利点

彼らが聞いたことがある果物や野菜を食べることの健康上の利点を名前にするようクラスに依頼してください。彼らの回答をフリップチャートやホワイトボードに書きます。言及されていない場合は以下を含む：

- 体重管理に関するヘルプ
- 脳卒中、心臓病、高血圧、およびいくつかの種類別の癌を予防するのに役立ち
- ビタミンやミネラルが豊富
- あなたを満ちし、消化器系を幸せに保つのに役立つ繊維を提供する

親が果物や野菜をたくさん食べる場合、子供たちの健康的な食生活をモデル化することに注意してください。

活動：果物と野菜を追跡する

果物と野菜のスコアカードの配布を割り当てます。推奨される果物と野菜のカップを満たすために、配布資料を使って一週間の進捗状況を追跡する方法を説明します。配布資料の週単位のゴールセクションを指摘し、参加者にスコアカードの使い方についての感想を聞いてください。社会的支援が健康的な生活をより簡単にすることができるので、参加者が友人や家族と一緒にチームを組んで、果物や野菜をもっと食べるよう奨励してください。

活動: 次のステップをレビュー、評価、個人的にします。

1. 果物や野菜についてどのような質問があるのか、より多くの果物や野菜を使って健康的な食事を計画する方法について、参加者に質問します。質問に答えます。詳細なリソースとヒントについては、参加者にChooseMyPlate.govウェブサイト参照してください。
2. クラスとしての評価をグループとして行い、参加者に以下の質問に回答するように要請する：
 - 自身のために果物や野菜を食べることのメリットは何ですか？
 - 食事や軽食で果物や野菜を増やす方法は何か？
 - 今日知っていることは新しいことでしたか？
 - 今日の授業の結果として、どのような変更を予定していますか？

今日のクラスに参加し、家族のために健康的な食事を計画するのに役立つ果物や野菜についてもっと学びました。

拡張アイデア: 果物や野菜を使った食事や軽食の企画

食事計画配布書を配布します。参加者には、推奨量の果物と野菜を目安に、1日分の食事、軽食、デザート計画してもらいます。グループに食事とスナックのアイデアを伝えてもらいます。健康なレシピやライフスタイルのヒントについては、参加者にwww.CAChampionsforChange.netを参照してください。

インストラクターのヒント

- 新鮮な、冷凍した、缶詰の、または乾燥した果物や野菜の様々な測定方法を、計量カップやカップの手で実証します。
- サンプルを購入するか、地元の食料品店や農家市場に寄付を依頼します。
- 食べ物を安全に取り扱うことを覚えます。食品安全性の詳細については、www.foodsafety.govをご覧ください。
- 必要に応じて、さまざまなNEOPB料理のレシピやヒントを使用します。

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション III: ハンドアウト



大人ためのフルーツと野菜のお勧めカップ



何杯の果物や野菜が必要ですか？年齢、性別、身体活動レベルによって異なります。

毎日何カップの果物や野菜が推奨されているかについては、下の図を参照してください。

詳細については、www.choosemyplate.govをご覧ください。

女性				
毎日の身体活動	年齢	果物	野菜	合計
30分未満 (*座っている)	19-25	2カップ	2½ カップ	4½ カップ
	26-50	1½ カップ	2½ カップ	4カップ
	51+	1½ カップ	2カップ	3½ カップ
30～60分 (**適度に活動)	19-25	2カップ	3カップ	5カップ
	26-50	2カップ	2½ カップ	4½ カップ
	51+	1½ カップ	2½ カップ	4カップ
60分以上 (***活動)	19-60	2カップ	3カップ	5カップ
	61+	2カップ	2½ カップ	4½ カップ

男性				
毎日の身体活動	年齢	果物	野菜	合計
30分未満 (*座っている)	19-20	2カップ	3½ カップ	5½ カップ
	21-60	2 カップ	3カップ	5カップ
	61+	2カップ	2½ カップ	4½ カップ
30～60分 (**適度に活動)	19-25	2½ カップ	3½ カップ	6カップ
	26-45	2カップ	3½ カップ	5½ カップ
	46+	2カップ	3 カップ	5カップ
60分以上 (***活動)	19-35	2½ カップ	4カップ	6½ カップ
	36-55	2½ カップ	3½ カップ	6カップ
	56-75	2カップ	3½ カップ	5½ カップ
	76+	2カップ	3カップ	5カップ

*座り心地 とは、独立生活の身体活動のみを含むライフスタイルを意味します。

** 適度に活動とは、独立生活の活動に加えて、毎時3～4マイルで1日約1/5～3マイル歩くのに相当する身体活動を含むライフスタイルを意味します。

***活動とは、独立生活の活動に加えて、1時間あたり3マイル以上の歩行と同等の身体活動を含むライフスタイルを意味します。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

カップには何？



成人は毎日良い健康のために3 1/2～6 1/2カップの果物と野菜が必要です。体が必要とする栄養素を手に入れるために、さまざまな果物や野菜を食べます。

特定の推奨額については、www.choosemyplate.govをご覧ください。

1カップとは何ですか？

- 1カップの調理グリーン
- 2つのミディアムニンジン
- 大きなトマト1本
- 3つブロッコリーの槍
- トウモロコシ1頭
- 大きなイチゴ8つ
- 小さなリンゴ1個
- 32種の無種子ぶどう
- ミディアムパイ1本
- 1つの大きなバナナ
- 1カップのダイススイカ

何が1/2カップと見なされますか？

10文字列の豆

小さなオレンジ1つ

- 1/2 大サツマイモ
- 6頭赤ちゃんのニンジン
- 缶詰の桃のスライス6枚
- 缶詰の桃の1(4オンス)サービング
- 1/4 カップのドライフルーツ
- 100%の果物や野菜ジュースの
- 1/2カップ(4オンス)
- 生の葉っぱのグリーン1杯
- 大きな梅1つ

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

カップには何？

#300450/Ver.09/16

名前: _____ 友人の名前: _____



果物と野菜スコアカード

毎日の推奨量: 果物は ____ カップ、野菜は ____ カップです。

毎週の曜日に、あなたが食べた果物と野菜の杯を記録してください。その後、毎日食べたカップを合計して合計します。

果物と野菜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
果物							
野菜							
トータルカップ 毎日							

名前: _____ 友人の名前: _____



果物や野菜の目標を達成するためのステップ

目標を達成するために取ることができる3つのステップ	報酬
<p>(例: 健康スナックをパックする、ショッピングリストを作り、たぐさんの果物や野菜を入れる、健康を食べるための私の私の努力を支える友人を見つける)</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.	<p>(例: 踊り、家族との楽しい活動を計画する、親友と一日を過ごす)</p>

My Meal 計画



毎日お勧めの金額:

- 果物は _____ カップです
- 野菜は _____ カップです

食事と軽食の1日を計画するには、このチャートを使用してください。目標は、適切な果物と野菜のカップの数を含めることです。計画が終わったら、果物や野菜の食品を丸めたり、果物や野菜を入れて、目標を達成していることを確認してください。

お食事

スナック(オプション)

朝ごはん	モーニングスナック:
ランチ	午後のおやつ:
夕食	イブニングスナック:

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。





½ カップの果物



½ カップの野菜



½ カップの野菜



½ カップの果物



½ カップの野菜



生葉物野菜
1カップ



100%果物 フルーツジュース
1/2カップ



½ カップの果物



½ カップの野菜



½ カップの野菜



½ カップの果物



乾果 ¼カップ



体に フルーツ と野菜 を盛り上げ よう!

果物と野菜の推奨量を食べることはすべて手にあります。

健康を改善したいですか?カラフルな果物や野菜を毎日食べ
tekudasai.成人は成人は、より良い健康のために毎日3½~6½カ
ップの果物と野菜が必要です。食生活にもっと多くの果物や野菜
を入れる方法に関する最新のアイデアやヒントについては、www.catchampionsforchange.netをご覧ください。

USDAUSDAIは平等な機会提供者と雇用者です。



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション IV: 健康飲料を選ぶ

セクション IV



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション IV: 健康飲料を選ぶ



健康飲料を選ぶ

学習目標

レッスン終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- MyPlateの食事に関する推奨事項にどのくらいの健康飲料が収まるかを記述する。
- Nutrition Factsラベルをナビゲートして、Ingredient Listを見つける。
- 砂糖飲料、肥満、および2型糖尿病の関連を理解する。
- ダイエット中の砂糖飲料の名前の種類。
- 名前を付けると、彼らとその家族は甘い飲み物の代わりに飲むことができる。



材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- セルフ・スティック・フリップ・チャート紙
- 色付きマーカー
- グラニュー糖または砂糖立方体(約1ポンド)
- 再シール可能なスナック袋(6½"~3¼"サイズ)
- 20オンスソーダボトル1本
- キュウリ ミントブリーズ水の味のためのレシピの成分
 - 洗ってスライスしたキュウリ1個
 - 洗ったミント1個
 - 氷
 - 水
 - ピッチャーまたはディスペンサー
 - 試飲用カップ
 - 水
 - ピッチャーまたはディスペンサー
 - 試飲用カップ

配布資料

- MyPlateを選択
- ミー砂糖を見せて下さい!
- より良い飲み物の選択肢を作る
- キュウリミントブリーズ レシピカード
- コンテナ内の砂糖の量の計算
- 計算キードリンクラベルカード
- ドリンクラベルカードのセット
- 砂糖の量はどれぐらいですか?





準備

1. レッスンカリキュラムとトレーナー教材を見直します。
2. 参加者の配布資料のコピーを作成します。
3. ディスプレイボトルの準備：
 - 20オンスのソーダボトルとキャップを空にして洗ってください。完全に乾燥させる。
 - ボトルからラベルをはずし、栄養に交換します。
 - 瓶に砂糖17杯または砂糖17杯を入れ、キャップを交換します。
4. 参照用に計算キー飲料ラベルカードを使用して、参加者が一般的に消費する追加の甘い飲み物を選択します。
適切な量の砂糖立方体または砂糖を各飲み物ごとにラベルをつけて、再シール可能なスナック袋にそれぞれ入れます。
 - レシピカードに記載されているように、キュウリミントブリーズのレシピを水で試飲する準備をします。
5. サインインシートと名前タグを準備します(オプション)。

ウォームアップ活動:何を飲んでいますか?

1. 自身を紹介し、短い専門的背景とあなたの組織を共有してください。オプション:参加者に自分自身を紹介するように依頼してください。
2. 今日の話題は次のとおりです:1) どのように健康飲料が MyPlate 食餌療法の推奨に適合するか; 2) 砂糖飲料、肥満および2型糖尿病を飲む間の関連性; 3) 食事に含まれている可能性のある砂糖と砂糖飲料の種類; 及び 4) 彼らとその家族が砂糖で甘くした飲料の代わりに飲める健康的な飲料。
3. 参加者に昨日飲んだ飲み物や過去1週間以内に飲み物を共有するようボランティアに依頼してください。フリップチャートに記載されている各飲み物をリストと計算します。
 - **講師の注意:**参加者が特定のブランドの製品について言及している場合は、その参加を確認し、その飲み物が属する砂糖飲料のカテゴリに名前を付けます。
 - 参加者の食事(スポーツドリンク、ソーダ、コーヒードリンクなど)のさまざまな種類のドリンクについて討論します。
4. リストを見直し、参加者に分かち合う意思を感謝します。

討論: 甘い飲み物が健康に及ぼす影響

1. 甘い飲み物、肥満、および2型糖尿病の関連性を説明してください。
 - 追加の砂糖からの余分なカロリー(甘い飲み物のようなもの)は、太りすぎや肥満に大きく影響します。砂糖飲料は、アメリカの食事の中で最大の砂糖の供給源です。¹
 - 砂糖飲料は、2型糖尿病や心臓病などの特定の慢性疾患のリスク増加に寄与します。^{2,3}
 - 甘い飲み物を飲むと、子供の歯腔のリスクは2倍近くになります。⁴
 - より甘い飲み物を飲む子供と青少年は、飲む人よりも体重が高いことを示す強い証拠があります。⁵
 - また、1日に1つ以上の甘い飲み物を飲む大人は、甘い飲み物を飲まない大人よりも太りすぎる可能性が27%高くなります。⁶

グループに尋ねる: この情報についてどう思いますか? どのような意味ですか?
2. カリフォルニア州公衆衛生ドリンクキャンペーンを再考する活動:
 - カリフォルニア人に健康飲料について教育します。
 - 砂糖飲料に含まれる砂糖やカロリーの量をカリフォルニア人が認識できるようにします;
 - 健康リスクへのリンクを伝えます。
3. 「MyPlateの選択」の配布資料を読んで、健康飲料がMyPlateの食事に関する推奨事項にどのように適合しているかを参加者に説明します。

砂糖飲料のカテゴリー

- ソーダ/ソーダポップ
- スポーツ飲料
- 栄養飲料
- ジュース飲料
- フレーバーミルク(例えば、チョコレート、イチゴ、バニラ)
- コーヒー飲料(ホットまたはアイス)、甘味料または香料
- ビタミン添加水
- ミルクティー
- ボバ/バブル/パールティーまたはドリンク
- 甘い茶(ホットまたはアイス)
- ヨーグルト飲料
- 草ゼリー飲み物

- Choose MyPlate 配布物を選択します。
 - グループに尋ねる: 誰がMyPlateについて聞いたことがありますか? 聞いたことはありませんか?
 - MyPlateロゴを指摘し、より健康的な食生活を選択し、食事のバランスを取る方法を示していることを説明します。
4. 次のことを説明してください。
 - 食事とともに提供される推奨飲料はミルクです。脂肪の中で最も低いのは低脂肪1%と脱脂乳であるため、より良い選択です。
また、大豆、アーモンド、米ミルクのような強化されたミルク補助食品から選択することもできますが、無糖または低糖の品種を選択するようにしてください。
 - ほとんどすべての砂糖で作られたいくつかの食品と飲料があります。実際、これらの食品および飲料には、MyPlate内のどの食品群にも栄養素を入れるのに十分なものは含まれていません。甘い飲み物はこれらの1つで、したがって、どの食品群にも属しません。

インストラクターへの注意

両親と介護者が聴衆にいる場合、2歳以上の子供は低脂肪の1%と脂肪を含まないミルクを飲むことができることを忘れないでください。

5. 調製され、ラベルされたソーダ容器を使用して、砂糖の量を一つの20オンス/ソーダに示します。
 - グループに尋ねる：この量の砂糖についてどう思いますか？
6. 準備された砂糖の袋を使用して、各砂糖飲料の砂糖の量を表示します。
 - グループに尋ねる：この情報について驚きますか？
7. 暖かい活動の間に開発されたリストの健康な飲み物に緑色のマーカーを使用してください：水、ソルトウォーター、無脂肪および低脂肪の1%ミルクおよび100%ジュース。
8. 甘い飲み物を飲み物として定義し、必要な栄養素をほとんど必要とせずにカロリーと砂糖を追加して、レッスンのこの部分を閉じます。

活動：レーベル読み取り

1. Show Me the Sugar! 配布資料を渡してください!
 - グループに尋ねる：どのような名前の砂糖を認識しますか？食品パッケージで見たことがありますか？
 - 砂糖には多くの形があり、多くの名前があることを説明してください。栄養成分表には別に記載されていませんが、飲み物には天然に存在する砂糖と砂糖を加えた2種類の砂糖が含まれています。
 - 天然に存在する糖は果物(フルクトース)とミルク(ラクトース)に天然に存在することを説明してください。これらの糖は、これらの食品が提供する栄養素の全体的な健康的なパッケージの一部です。

天然に存在する糖

1. フルクトース
2. 乳糖
3. マルトース
4. グルコース(別名デキストロース)
5. スクロース

添加された糖

1. コーンシロップ
2. 高フルクトースコーンシロップ
3. モルトシロップ
4. メープルシロップ
5. 黒砂糖
6. 生砂糖
7. はちみつ
8. マルトデキストリン
9. 糖蜜



- 添加された糖は、カロリーを追加するが、食べ物や飲み物には栄養がないことを説明します。添加された糖は主に加工食品および飲料に見出されます。参加者には、砂糖の添加量を減らして食べ物や飲み物を摂取するよう奨励します。
- 砂糖が添加されているかどうかを知る方法の1つは、ラベルの成分リストを読むことです。ダイエット中に添加された糖は、体に追加的な利点をもたらす食物および飲料のために確保されるべきです。例えば、低脂肪ヨーグルトは砂糖を含有するが、カルシウムおよびタンパク質の利益をもたらします。



セクション2•栄養レッスン

注意

一種の砂糖が最初の3つの成分に含まれている場合、製品には多くの糖が添加されている可能性があります。

活動:より良い飲み物の選択肢を作る

1. Make Better Beverage Choices の配布資料を渡してください。
 - 参加者は、甘い飲み物や甘い飲み物が健康に与える影響を知っておくべきであるため、消費パターンを変えることについてどのような考えを持っているか質問してください。
 - 配布資料を参照してください。参加者にヒント#9「事実を確認してください:」をハイライトします。食品店で飲み物を選択するには、栄養成分のラベルを使用します。ラベルには、より良い選択をするのに役立つ、総糖分、脂肪、カロリーに関する情報が含まれています。
2. 飲み物の代わりに飲むことができることを参加者に説明する:
 - 水 - 果実、野菜、ハーブを加えたプレーンまたはフレーバー
 - 無糖ソルツァー水または非発火の水
 - 甘味のない紅茶(アイスまたはホット)
 - 甘味のないコーヒー(アイスまたはホット)
 - 非脂肪または低脂肪(1%)の非フレーバーミルク
 - 強化大豆、アーモンド、米ミルク(無糖、低糖)
 - 限られた量の100%ジュース
 - 子供のための1日4-6オンス
 - 子供のための1日8オンス

活動:フレーバー水テイasting

1. 授業の始めから飲み物のリストに戻って参照してください。参加者により良い飲み物の選択を促します。
2. 水を美味しくする簡単で創造的な方法があることを参加者に説明します。
3. Cucumber Mint Breeze レシピカードと水のサンプルを配布します。参加者に他の風味の水の組み合わせに対する反応とアイデアを共有させます。
4. 参加者に来てくれてありがとう。彼らの健康のために、甘い飲み物の代わりに水を飲むように勧めます。

拡張アイデア: アドバンスト・ラベル読み取り

材料

- 容器の中に砂糖がどのくらい入っているかを計算します。
- ドリンクラベルカード(ペアごとに1つ)
- どのくらいの砂糖? ワークシート
- 鉛筆
- 電卓(オプション)

- グラニュー糖またはシュガーキューブ
- 茶さじの測定
- 8オンスまたは9オンスのカップをクリアします

活動

1. 参加者にペアを持たせます。材料を各ペアに渡します。
2. この活動の目的は、最も一般的な甘い飲み物に含まれる砂糖の量を、それらに含まれる砂糖の量を計算するために栄養ファクトラベルを使って調べることです。
3. 参加者には、栄養成分のラベルを読んで、一般的に飲む飲み物の砂糖量を計算する方法を教えてください。説明します。
4. コンテナの配布資料にシュガーがどれくらいあるかを計算することを使用して、参加者に以下の質問に大声で答えさせます。
 - a. 「栄養ファクトラベル(オンス数)に記載されているサービングサイズは何ですか?」
 - b. 「このニュートリションファクトのラベルには、容器あたりのサービング数はいくつですか?」



c. "どのくらいの砂糖が掲載されていますか?"

d. 参加者に、砂糖のグラムを使って飲み物に含まれる砂糖の数を栄養成分表示のラベルで判断する方法を説明します。

グラム砂糖 ÷ 4 = 砂糖小さじ。

e. この例では、配布資料を参照するコンテナ内の砂糖の量の計算方法: 68グラムの砂糖 ÷ 4 = 17杯の砂糖。砂糖17キューブを透明なカップに数えます。注: 1つの砂糖キューブは、1杯の砂糖とほぼ同じです。

f. 「ジュースドリンク」ドリンクラベルカードと計算機を使用して、複数のサービングがあるコンテナ内の砂糖の量を計算する方法を示します。

27グラムの砂糖 ÷ 4 = 6.75杯の砂糖

6.75 tsp. 砂糖 x 2.5人分 = 16.8杯の砂糖
を容器に入れる(丸め17まで)

今測定したカップの砂糖17杯を参照してください。

5. ペアにラベルカードを使ってこのアクティビティを練習させます。彼らはどのくらいの砂糖? ワークシートを使って計算を書きます。彼らは、カップに粒状の砂糖を測定したり、適切な数の砂糖のキューブをカップに入れたら、完成します(1つの砂糖のキューブは、砂糖がたっぷりの小さじ1杯です)。



6. 授乳中の砂糖のティースプーン数を計算する方法を学んだことをクラスに説明します。これらの計算は食物についても同様に行われます。彼らはどの栄養事実のラベルでこれを行うことができます。

参考

- ¹ ガスリーJF、モートンJFアメリカ人の食事に添加された甘味料の食品源。Jアムダイエット標準。2000年1月; 100(1):43-51。
- ² マリクVS、Popkin BM、ブレイGA、デブレJP、ウイレットWC、フーFB。メタボリックシンドロームと2型糖尿病の糖甘味飲料とリスク:メタアナリシス糖尿病のケア。2010年11月。33(11):2477-2483。
- ³ フォンTT、マリクV、Rexrode KM、マンソンJE、ウイレットWC、胡FB。女性の甘い飲料消費と冠動脈性心疾患のリスク。アムJ CLIN NUTR。2009年4月; 89(4):1037-1042。
- ⁴ Sohn W, Burt BA, Sowers MR. 歯列矯正用炭酸飲料および歯科用齲蝕。J Dent Res.2006年3月; 85(3):262-266。
- ⁵ 米農務省と米国保健福祉省の関係者。アメリカ人の食事ガイドライン, 2010。ワシントンDC:米国政府印刷局。2010年12月。
- ⁶ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. バブルオーバーソーダ消費とその肥満との関連。ロサンゼルス、カリフォルニア州:公衆衛生擁護のためのUCLAセンター; 2009。



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション IV: ハンドアウト



10 ヒント

栄養教育 シリ
ーズ

MyPlateを選択 偉大なプレートに10のヒント



健康的なライフスタイルのために食べ物を選ぶことは、これらの10のヒントを使用するのと同じくらい簡単です。このリストのアイデアを使って、カロリーのバランスを取ったり、頻りに食べる食べ物を選んだり、食べ物を減らしたりしないでください。

1 バランスカロリー

体重管理の第一歩として、1日に必要なカロリーの数を調べてください。Go to www.ChooseMyPlate.gov にアクセスして、カロリーレベルを確認してください。身体活動的であれば、カロリーのバランスをとるのにも役立ちます。

2 食べ物を楽しむが、少ない食べる

食べるときに食べ物を十分に楽しむ時間を取ってください。あまりにも速く食べたり、あなたの注意が他の場所にあると、カロリーが多すぎることがあります。食事の前、中、後に空腹と充満の手がかりに注意を払います。食べる時期と十分な時を認識するために使用してください。



3 過大な部分を避けます

小さなプレート、ボウル、ガラスを使用してください。食べる前に食べ物を分けてください。外食するときは、より小さなサイズのオプションを選択したり、料理を共有したり、食事の一部を家に持ち帰ったりしてください。

4 食べ物をより頻りに食べる

野菜、果物、全粒粉、無脂肪または1%乳製品および乳製品をもっと食べます。これらの食品には、カリウム、カルシウム、ビタミンD、繊維など健康に必要な栄養素が含まれています。それらを食事や軽食の基礎にします。



5 プレートの果物と野菜の半分を作る

トマト、サツマイモ、ブロッコリーなどの赤、オレンジ、ダークグリーン野菜を他の野菜と一緒に食事に使用してください。メインまたはサイドディッシュの一部として、またはデザートとして、果物を食事に加えます。

6 無脂肪または低脂肪(1%)ミルクに切り替える

彼らは、全乳と同じ量のカルシウムと他の必須栄養素を持っていますが、カロリーは少なく、和脂肪は少なくなっています。



須
飽

7 全部の穀物を半分にします

より多くの穀物を食べるためには、白いパンの代わりに全粒コムギのパンを食べたり、白米の代わりに玄米を食べるなど、穀物製品を洗練された製品に置き換えてください。

8 食べ物をより少ない頻度で食べる

固形脂肪、砂糖及び塩分を加えた食べ物を減らします。彼らはケーキ、クッキー、アイスクリーム、キャンディー、甘い飲み物、ピザ、そしてリブ、ソーセージ、ベーコン、ホットドッグのような脂肪肉を含みます。これらの食品は、毎日の食品ではなく、時折のものとして使用してください。

9 食品中のナトリウムを比較します。

スープ、パン、凍結食品などの低ナトリウムバージョンの食品を選択するには、栄養成分のラベルを使用して確認します。「低ナトリウム」、「還元ナトリウム」、または「塩を加えない」と表示された缶詰食品を選択します。



10 甘い飲み物の代わりに水を飲みます

飲料水または無糖飲料でカロリーをカットします。ソーダ、エネルギー飲料、スポーツドリンクは、アメリカの食生活に加えて、砂糖とカロリーの主要な供給源です。



米国
農業省
栄養センター
ポリシーとプロモーション

詳細はwww.ChooseMyPlate.govをご覧ください。

DGティップシートNo.1
2011年6月
USDAは平等な機会提供者
と雇用者です
Ver.01/16/#300453



シュガーは多くの名前を持っています

砂糖は、多くの形を持ちます。食材のリスト中には、砂糖の一般的な名前がいくつかあります:

- 大麦モルト高果糖コーンシロップ
- ブラウンシュガーハニー
- ケインジュースマルトデキストリン
- コーンシロップメープルシロップ
- デキストロース糖蜜
- フルクトース粉末糖
- ブドウ糖
- スクロース

砂糖を探します。

そのパッケージに含まれている砂糖の量を調べるには、パッケージのNutrition Factsラベルを確認してください。サービングあたりの砂糖の量を確認するには、「砂糖」という単語を探します。

砂糖の形態を見つけるには、成分をチェックしてください。



栄養成分表

サービングサイズ1バー
コンテナあたりのサービス6

サービングあたりの金額

カロリー 150

%毎日の値*

総脂肪 2.5g	4%
飽和脂肪 0 g	
トランス脂肪 0 g	
ナトリウム 85 mg	4%
総脂肪 30 g	10%
糖 12 g	
タンパク質 3 g	6%

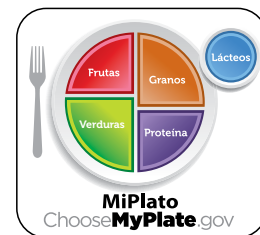
*パーセントの1日の値は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料:

オート麦ふすま、米、コーンシロップ、砂糖、フルクトース、全粒粉のオート麦 デキストロース、オート麦、フルーツの塊(トウモロコシ、砂糖、大豆油蜜)、蜂蜜、糖、麦芽、イチゴ味のリンゴ、コーンシロップ 砂糖、ソルビトール、麦芽香料、天然及び人工香料)、塩類、脱脂粉乳、全粒小麦粉、大豆油、綿実油、ビタミンA、B6、リボフラビン葉酸、ビタミンB12。

10 ヒント 栄養教育シ ーズ

より良い飲み物の選択を する飲料の選択へ 始めるための10のヒント



飲むものは食べるものほど重要です。多くの飲料は砂糖を加えて栄養をほとんどまたは全く与えないが、他のものは栄養を供給することができるが、脂肪が多すぎるとカロリーが多すぎます。より良い飲み物の選択を助けるためのヒントをいくつか紹介します。

1 カップの飲料水

甘い飲み物の代わりに水を飲みます。通常のソーダ、エネルギーやスポーツドリンク、その他の甘い飲み物には通常、多くの砂糖が含まれており、必要以上のカロリーを提供します。



2 どのくらいの水が足りていますか？

渇きをガイドにしましょう。水は体にとって重要な栄養素ですが、人によってそれなりの必要も異なります。ほとんどは、私たちが食べる食べ物と私たちが飲む飲み物から十分な水を得ています。健康な体は1日を通して水の必要性をバランスさせることができます。非常にアクティブで、暑い条件で暮らしていたり、働いたり、年長の大人であれば、多量の水を飲んでください。

3 節約のオプション

水は貯金に簡単です。自宅のタップや外食時に水を飲んでお金を節約することができます。

4 カロリーを管理します

食事で水を飲みます。大人と子供はカロリーを管理するのを助けることができるので、飲料水が飲料水として1日あたり約400カロリーを取ります。

5 子供に優しいドリンクゾーン

家で水、低脂肪または無脂肪ミルク、または100%ジュースを簡単に作ることができます。家で簡単なオプションです。冷蔵庫で水や健康ドリンクが入ったすぐに使える容器を用意してください。冷蔵庫で水や健康ドリンクが入ったすぐに使える容器を用意してください。子供が家にいないときは、簡単にアクセスできるように、ランチボックスやバックパックに入れてください。年齢によっては、子供は1/2~1カップを飲むことができ、大人は100%フルーツまたは野菜ジュースを毎日1カップずつ飲むことができます。



* 100%ジュースは果物または野菜グループの一部です。ジュースは、推奨されるフルーツや野菜の摂取量の半分以下を構成する必要があります。

6 乳製品を忘れないでください**

ミルクまたはミルクの選択肢を選択するときは、低脂肪または無脂肪ミルクまたは強化豆乳を選択してください。各タイプのミルクは、カルシウム、ビタミンD、カリウムなどの主要な栄養素を提供しますが、カロリーの数は非常に異なります。年長の子供、十代の人、そして大人が1日に3カップの牛乳を必要とし、4~8歳の子供は2 1/2杯が必要です。2~3歳の子供は2杯が必要です。



7 飲み物を楽しむ

水だけではできないときは、お好みの飲み物をお楽しみください。缶、ボトル、またはコンテナ内のサービングサイズとサービングの数をチェックして、カロリーニーズに収まるようにしてください。大型または超大型のオプションの代わりに、小さい缶、カップ、または眼鏡を選択してください。

8 外出先の飲み水

水はいつも便利です。きれいで再使用可能なウォーターボトルを詰めて、バッグや簡単なケースに入れて、1日を通してあなたの渇きを解消してください。再利用可能なボトルも環境に簡単です。



9 事実をチェックする

食料品店で飲み物を選択するには、栄養成分のラベルを使用します。食品ラベルと成分リストには、添加された糖、飽和脂肪、ナトリウム、およびカロリーに関する情報が含まれており、より良い選択をするのに役立ちます。

10 飲むものを比較

www.SuperTracker.usda.govで入手可能なオンライン機能のFood-A-Pediaは、好きな飲み物のカロリー、添加された糖分、脂肪を比較するのに役立ちます。

**ミルクは乳製品グループの一員です。1カップ=ミルクまたはヨーグルトの1カップ、ナチュラルチーズの1/2オンス、または加工チーズの2オンス。

栄養センター
ポリシーとプロモーション
USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

詳細はwww.ChooseMyPlate.govをご覧ください。

DGタイプシートNo.19
2016年1月改訂
#300455/Ver.01/16

キウウリとミントの水



4人前にする
1杯あたり1カップ

材料

½カップスライスキウウリ
新鮮なミントの1〜2枝
水



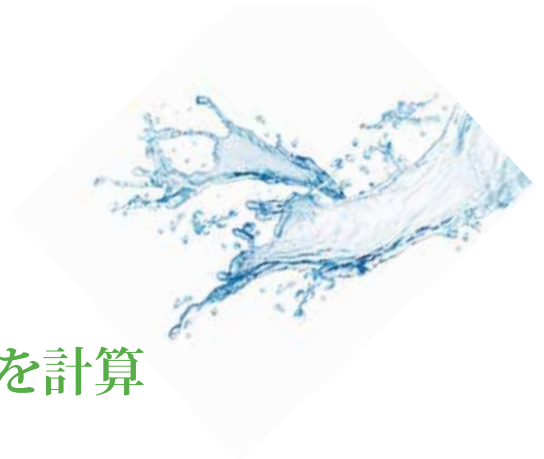
準備時間:
5分

準備

1. 半分の瓶に水を入れてください。
2. キウウリとミントを加えてください。
3. 水で満たしてください。サービングする前に少なくとも20分冷やしてください。
4. 冷蔵庫に保管して24時間以内に取りめます。



同等の機会を提供するプロバイダーと雇用主であるUSDA SNAP Etdの資金提供を受けています。
•カリフォルニア公衆衛生局



コンテナ内の砂糖量を計算

計算：
砂糖のグラム ÷ 4 = 砂糖の小さじ

栄養成分表

サービングサイズ 20 fl. オズ (591ml)
コンテナあたりのサービス 1

サービングあたりの金額	
カロリー 250	
	%毎日の値*
総脂肪 0 g	0%
ナトリウム 55 g	2%
総炭水化物 68 g	23%
糖 68 g	
タンパク質 0 g	0%
脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。	
*パーセントの1日の値は2,000カロリーの食事に基づいています。	

68グラムの砂糖 ÷ 4 = 17ティースプーンの砂糖

注意: コンテナに複数のサービングがある場合は、サービングの数でティースプーンの数をつけて、コンテナ内の砂糖の総ティースプーンを取得します。たとえば、10個の茶さじ x 2人前 = 20個の合計ティースプーン。

インストラクターの飲み物ラベルカードのヒント

1. 各容器の砂糖の杯を表す砂糖立方体のラベルカードを飲みます。ディスプレイには、総合ダイエットに関する一般的なMyPlateメッセージングも含まれている必要があります(MyPlate 10 Tips for a Great Plate)。
2. 甘い飲み物を焼くのに必要な歩行時間は、体重維持に必要な毎日の活動に加えていることに注意してください。
3. ミルクと100%ジュースの栄養素の利点について話し合います。

飲料	コンテナのサイズ	糖タイプ	コンテナあたりのカロリー	コンテナ当たりのシュガーのティースプーン(tsp)	飲料1を焼くウォーキングタイム
水	20 fl/ボトル	無糖	0カロリー	0小さじ。	0分
1% ミルク	16 fl/ボトル	天然の糖	260カロリー	8小さじ。	56分
100% オレンジジュース	16 fl/ボトル	天然の糖	244カロリー	11小さじ。	53分
ソーダ	12 fl/缶	添加された糖	136カロリー	8小さじ。	30分
ソーダ	20 fl/ボトル	添加された糖	227カロリー	14小さじ。	49分
スポーツ飲料	20 fl/ボトル	添加された糖	125カロリー	9小さじ。	27分
栄養飲料	16 fl/缶	添加された糖	240カロリー	15小さじ。	52分
甘い紅茶	20 fl/ボトル	添加された糖	213カロリー	14小さじ。	46分
フルーツ風味のソーダ	12.5 fl/ボトル	添加された糖	165カロリー	11小さじ。	36分
ジュース飲料	20 fl/ボトル	追加された&自然砂糖	305カロリー	17小さじ。	66分
ネクターフルーツ	11.5 fl/缶	追加された&自然砂糖	196カロリー	11小さじ。	42分
ビタミン添加水	20 fl/ボトル	追加された&自然砂糖	125カロリー	8小さじ。	27分

注意: 歩行時間は、毎時3.5フィート(280カロリー/時)で歩く154ポンドの個人の平均消費カロリーに基づいています。体重が154ポンド以下の人は体重が少ない方が1時間当たりのカロリーが高くなります。砂糖の小さじは、最も近い整数に丸められます。すべての歩行時間は、次の整数に切り上げられます。

1. 米国保健福祉省、米国農務省アメリカ人の食生活指針、2005、表4。一般的な身体活動で消費されるカロリー/時間。

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> アクセス時間: 2012年5月15日。



この材料は、CalFreshとしてカリフォルニア州で知られているUSDA SNAP-Edからの資金提供を受けて、カリフォルニア州公衆衛生局の栄養教育および肥満予防支店によって生産されました。これらの機関は、平等な機会提供者と雇用者です。CalFreshは、低所得世帯に援助を提供し、より良い健康のために栄養価の高い食品を購入するのに役立ちます。CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。重要な栄養情報については、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

カリフォルニアWICプログラムから適応されました。



栄養成分表

サービス サイズ 20 fl oz (591 mL)
コンテナあたりのサービス1

サービングあたりの金額

カロリー 0 脂肪からのカロリー0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 0mg 0%

総脂肪 0g 0%

糖 0g

タンパク質 0g

他の栄養素の重要な源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー (DV)は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料:浄水。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2

サービングあたりの金額

カロリー 130 脂肪からのカロリー 20

%毎日の値*

総脂肪 2.5g	4%
飽和脂肪 1.5g	8%
トランス脂肪 0g	
コレステロール 15mg	5%
ナトリウム 160mg	7%
総脂肪 16g	5%
食物繊維0g	0%
糖15g	
タンパク質 11g	22%
ビタミンA	10%
カルシウム	40%
ビタミンD	25%

*パーセントデューリーバリュー (DV)は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: 低脂肪ミルク、脂肪フリーミルク、ビタミンAパルミテート、ビタミンD3。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2

サービングあたりの金額

カロリー 122
脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 5mg 0%

カリウム 443mg 13%

総脂肪 29g 10%

糖 21g

タンパク質 2g 4%

ビタミンC 139%

チアミン 17%

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー (DV)は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: 100%純粋なオレンジジュースは濃縮物ではありません。



栄養成分表

サービス サイズ 1-12 fl oz (360 mL)

サービングあたりの金額

カロリー 136 脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 15mg 0%

総脂肪 35g 11%

糖33g

タンパク質 0g

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー (DV) は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: キャベツ色、リン酸、天然香料、カフェインを含むが、これらに限定されません。



栄養成分表

サービス サイズ 1-20 fl oz (591 mL)

サービングあたりの金額

カロリー 227 脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 25mg 1%

総脂肪 59g 20%

糖 55g

タンパク質 0g

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー (DV) は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: キャベツ色、リン酸、天然香料、カフェインを含むが、これらに限定されません。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2.5

サービングあたりの金額

カロリー 50
脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g	0%
ナトリウム 110mg	4%
カリウム 30mg	1%
総脂肪 14g	5%
糖 14g	
タンパク質 0g	

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー(DV)は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: 水、蔗糖、ぶどう糖、クエン酸、天然香料、塩、酒石酸ナトリウム、リンゴ酸モノエステル、青色着色剤、ロジンのグリセロールエステル、キャラメル色素。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2

サービングあたりの金額

カロリー 120 脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 70mg 3%

総脂肪 30g 10%

糖30g

タンパク質 0g

リボフラビン 100%

ナイアシン 100%

ビタミンB6 100%

ビタミンB12 100%

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー(DV)は2,000カロリーの食事に基いています。

材料:カカイン、ニコチンアミド、塩化マグネシウム、イノシトール、ピリドキシン塩酸塩、スクロース、リボフラビン、マルコデキストリン、シアノコバラミンを含むが、これらに限定されません。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2.5

サービングあたりの金額

カロリー 122
脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g	0%
ナトリウム 25mg	1%
総脂肪 27g	9%
糖27g	
タンパク質 0g	
ビタミンA	0%
ビタミンC	100%
カルシウム	0%
鉄	0%

10%ジュースが含まれています。

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー (DV) は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料: オレンジジュース濃縮物、クエン酸、ベンガラ漬け(爽やかに保つ)、自然の風味、黄色の着色、グリセロールの木ロジン、カルシウム脱塩EDTA(風味を保護するため)。

ビタミン 添加水



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービス2.5

サービングあたりの金額

カロリー 50 脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g	0%
ナトリウム 0mg	0%
総脂肪 13g	4%
糖 13g	
タンパク質 0g	
ビタミンC	50%
ビタミンB3	10%
ビタミンB6	10%
ビタミンB12	4%
ビタミンB5	10%
亜鉛	5%

1%未満のジュースが含まれています。

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントデイリーバリュー(DV)は2,000カロリーの食事に基づいています。

原材料:水、結晶果糖、クエン酸、植物性ジュース(色)、天然香料、アスコルビン酸(ビタミンC)、ビタミンE酢酸塩、乳酸マグネシウム(電解質)、乳酸カルシウム(電解質)、ピコリン酸亜鉛、リン酸一カリウム、ナイアシン(B3)、パントテン酸(B5)、塩酸ピリドキシン(B6)、シアノコバラミン(B12)。



栄養成分表

1缶の分量 - 11.5 fl oz (340 mL)

サービングあたりの金額

カロリー 196 脂肪からのカロリー 0

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 50mg 2%

総脂肪 49g 16%

糖45g

タンパク質 0g

ビタミンC 100%

20%ジュースが含まれています。

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントの1日の値は2,000カロリーの食事に基づいています。

成分:水、高果糖コーンシロップ、フルーツピューレ濃縮物、リンゴジュース濃縮物、クエン酸、アスコルビン酸(ビタミンC)。



栄養成分表

サービス サイズ 8 fl oz (240 mL)
コンテナあたりのサービング数約1.5

サービングあたりの金額

カロリー 110

%毎日の値*

総脂肪 0g 0%

ナトリウム 25mg 1%

総脂肪 28g 9%

糖28g

タンパク質 0g

脂肪、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄からの重要なカロリー源ではありません。

*パーセントの1日の値は2,000カロリーの食事に基づいています。

材料:炭水化物(水、二酸化炭素)、天然糖、クエン酸、赤色に着色する天然および人工フレーバー

役立つヒント:

砂糖4グラム=砂糖小さじ1

1砂糖キューブは1杯の砂糖を表します

追加された糖リスト: デキストロース、フルクトース、高フルクトースコーンシロップ (HFCS)、ハチミツ、転化糖、ラク
トース、モルトシロップ、マルトース、メープルシロップ、糖蜜、蜜蝋(例えば、モモ、ナシ)、生砂糖、ショ糖、砂糖。

ビバレッジ # 3名前:

1.各飲み物の合計砂糖(ティースプーンで)を計算します:

a. 1回分の砂糖Xドリンク中= のサービング数=総砂糖のグラム
_____ gm _____ gm

b. 総砂糖のグラム ÷ ティースプーンあたり4グラム = 1ドリンクあたりの総シ
ュガーのティースプーン

2.砂糖立方体を使用して、砂糖1杯の飲み物の数を数え、砂糖の立方体
をビニール袋に入れます。

3.飲み物の名前前で袋にラベルを付けてください。

4.成分リストを確認し、追加され
た砂糖の形を書き留めます:

コンテナあたりの砂糖総量で、最低から最高までの飲み物を列記します:

1.最低: _____

2. _____

3.最高: _____



CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。平等な機会提供者であり雇用主であるUSDA SNAPの資金
提供を受けています。健康的なヒントについては、www.cachampionsforchange.net をご覧ください。

#300457/Ver.12/15

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション V: 塩分とナトリウムのカットバック

セクション V



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション V:
塩分とナトリウムのカットバック



塩分とナトリウムのカットバック

学習目標

セッション終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- 塩の名前と形を特定する。
- 食品に含まれるナトリウムの量を特定する。
- 低ナトリウム食を食べるという3つの個人的なメリットを挙げてください。
- ナトリウムを減らした毎日のメニューを計画する。

材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- ホワイトボードまたはフリップチャート
- ペンまたは鉛筆
- 2〜3個のマーカー
- 6〜8個の食品ラベルまたは清潔な空のパッケージ



すべてのブランディング要素が網羅されており、見えない別個の文化的グループによって食べられた食べ物

- 乾燥した新鮮なハーブやスパイス、および文化的に異なる食品(例えば、コリアンダー、ジンジャー、オレガノ、チャイルド、レモン、ライム、ベイリーフなど)の調味料に使用されるその他の食品
- 塩(約1ティースプーン)
- 1セットの測定スプーンまたは1ティースプーン

配布資料

- どのくらいのナトリウムがそのパッケージに入っていますか？
- サンプルデイリーメニューのナトリウム含有量
- 塩とナトリウム - 10のヒント
- 塩の代わりにこれらの調味料を使用します

準備

1. レッスンプランと配布資料を確認します。
2. レッスンの情報を説明し、適用する準備をしてください。
3. 参加者を快適に収容する部屋を見つけます。
4. サインインシートと名前タグを準備します(オプション)。
5. 参加者の配布資料のコピーを作成します。
6. フリップチャートまたはホワイトボードを設定してディスカッションの回答を記録します。
7. 調味料、缶詰食品、冷凍食品などのサンプルを6～8個のラベルまたはパッケージで表示します。

インストラクターのヒント

生鮮食品や加工食品を含むサンプルを表示します。事前包装されたランチのように、子供が食べる可能性のある高ナトリウム製品(1食当たり500mg以上)のパッケージを含みます。

ウォームアップ活動:塩の比較

1. 自身を紹介し、参加者と今日、塩とナトリウムについて話し合うことを共有します。
2. レッスンの目的を説明します。
3. 参加者に食べ物のラベルを読まずに、最高の食塩と最高の食塩の製品を推測するように求めます。応答するのに数分を要します。参加者が指定した順序で、食品パッケージやラベルを高低から構成します。このことについて後ほど詳しく説明します。
4. 参加者に、塩分やナトリウムの少ない食事を食べることにについて聞いたときに何が気になるか聞いてください。
5. 塩のティースプーンがどのように見えるかを参加者に示します。彼らが1日に1ティースプーン以上の塩を食べると思うかどうか、彼らに質問してください。塩にはナトリウムが含まれており、今日のクラスではナトリウムが食べ物を比較するための言葉になることを説明します。

活動:ナトリウムの食品ラベルを確認します

1. ティースプーンの塩には2300ミリグラム(mg)のナトリウムが含まれていることを説明します。1日に推奨される塩の量を説明してください。
 - 米国栄養ガイドラインでは、ほとんどのアメリカ人が1日に2300 mg以下のナトリウムまたは1杯の塩を食べることを推奨しています。(ホワイトボードまたはフリップチャートに書き込んだ:2300mgのナトリウム= 1 ティースプーンの塩)
 - 高血圧前高血圧症の成人は、1日当たり1500mgのナトリウム、または1ティースプーンの塩の2/3をさらに減らすことが特に効果的です。(ホワイトボードまたはフリップチャートに書き込んだ:1500mgナトリウム= 2/3ティースプーンの塩)。
2. 配布資料どのくらいのナトリウムがそのパッケージに入っていますか?を配布します配布資料と栄養成分表を読む方法を見直します。サービングサイズとナトリウム含量を強調します。ナトリウムは、グルタミン酸ナトリウム(MSG)、亜硝酸ナトリウム、重炭酸ナトリウム(重曹)、塩化ナトリウム(食塩)などの多くの形態があることを説明してください。このような形のナトリウムはすべて一緒になります。加工食品、缶詰食品、凍結食品、包装食品、ファーストフードなどで見つけることができます。参加者に、ナトリウムの大半が彼らが食べる特定の食品に由来すると考えている場所を質問します。
3. ボランティアが来て、ディスプレイから2つのラベルまたはパッケージを選択するよう依頼してください。
 - Nutrition Factsラベルに1回分の食事あたりのナトリウム含量を見つけて記載するように要請します。
 - 2つのパッケージ間のナトリウム含有量を比較させます(食品1回分のナトリウム消費量が多い)。
 - グループ全体に、これらの量を、1日あたり2300 mgまたは1500 mgの全ナトリウム推奨値と比較する方法を尋ねます。

4. 一つ食分あたりナトリウム含有量が低いものから順に食物を配置します。ナトリウムの含有量の最高値と最低値を持つ食品の1食分あたりのナトリウム量を参加者に教えてください。このナトリウム情報について何が驚いているのかを参加者に尋ねます。

活動:ナトリウムを減らす効果

1. 参加者にナトリウムの摂取を減らすことが重要だと考える理由を聞きます。回答をホワイトボードまたはフリップチャートに記録します。ナトリウムが体内で何をするのかを分かち合ってください。
 - ナトリウムは体内の水を引き寄せます。
 - ナトリウムを多すぎると体内に水分が残り、腫れや血圧上昇の原因となります。
 - 腎臓はこの水を取り除くために一生懸命働く必要があり、高血圧は腎臓を損傷する可能性があります。
 - 心は、血液中の余分な体液を循環させることもより困難です。これは私たちの心をより大きく弱くし、胸の痛み、息切れ、疲労を引き起こします。
2. 参加者にナトリウム摂取を減らすことのいくつかの利点を挙げてもらいます。ホワイトボードや紙に彼らの反応を記録します。記載されていない場合添加するのは:高血圧のリスクが少なく、健康的な心臓や腎臓があります。



活動:ナトリウム摂取を減らす方法

1. 参加者に、料理をするときにハーブとスパイスを試したことがあるかどうか聞いてみます。ハーブを使っている人に、自分が使っているハーブや料理に使用できるハーブの例をいくつか分かち合うように頼みます。参加者は、ハーブを使って調理する際にナトリウムを減らすことを提案してください。
2. 参加者には、アメリカやラテンアメリカ、アフリカ系アメリカ人、アジア系アメリカ人の料理によく使われるさまざまな調味料を嗅ぐ機会を与えてください。調味料にはタマネギ、ニンニク、セロントロ、バジル、パセリ、ローズマリー、クミン、コリアンダー、オレガノ、タイム、チャイルド、チリ、ショウガ、レモン、ライムが含まれます。
3. 参加者にハーブとスパイスの使用についてのアイデアをグループに分けてもらいます。
4. 新鮮な食べ物はナトリウムで最も低い傾向があることを参加者に伝えます。冷凍食品は次の善策です。ナトリウムは缶詰食品に添加されることが多いので、塩分の少ないものを選び、できるだけ使用前に缶詰をすすいでください。

活動:ナトリウムが少ない食事計画

1. 配布資料Sサンプルデイリーメニューを配布します。参加者にパートナーと協力してメニューのナトリウム量を減らすように要請します。
2. ナトリウムの量を減らすためにメニューをどのように適応させるかをペアに依頼してください。応答を待ち、記載されていないものを追加してください。
 - 最初から皿を準備して、包装食品の使用を制限します。

- 食卓で塩分を少なくしてください。テーブルの上に塩盛りを置いてください。
- 塩の代わりにハーブとスパイスを使って料理します。
- 少ない頻度で食べます。
- 可能であれば、新鮮または冷凍野菜を使用してください;缶詰を使用する場合は、できるだけ準備する前に食品をすすいでください。

活動:次のステップをレビュー、評価、個人的にします。

1. 参加者にナトリウムに関する質問とナトリウムの少ない健康的な食事を計画する方法を質問します。質問に答えます。詳細なリソースとヒントについては、参加者に [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) ウェブサイトを参照してください。彼らが選んだ場合、カットバック助けるために塩やナトリウム-10のヒントと塩の代わりにこれらの調味料を使用する参加者のためのヒントシートを提供します。
2. クラスとしての評価をグループとして行い、参加者に以下の質問に回答するように要請する:
 - 低ナトリウム食を個人的に食べることのメリットは何ですか?
 - 食事中的ナトリウムを減らす3つの方法は何ですか?
 - 今日知っていることは新しいことでしたか?
 - 今日の授業の結果として、どのような変更を予定していますか?

今日はクラスに参加し、ナトリウムを減らして家族の健康的な食事を計画するのに役立つことについてもっと学びました。



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション V:
ハンドアウト



どのくらいのナトリウムがそのパッケージに入っていますか？



栄養成分表	
サービングサイズ1オンス。	
サービングあたりの金額	
カロリー 16	脂肪からのカロリー 90
	%毎日の値
総脂肪 10g	15%
総脂肪 2g	10%
トランス脂肪 0g	
コレステロール <5mg	1%
ナトリウム 290 mg	12%
総炭水化物 15g	5%
食物繊維 <1g	1%
糖 1g	
タンパク質 2g	

食品パッケージの "Nutrition Facts" パネルを確認してください。

ナトリウムを多すぎると卒中や心臓病のリスクが高くなります。すべての食物からナトリウムを毎日摂取するのを2,300 mgに保つことを忘れないでください。

どのくらいの量を見るために「ナトリウム」という言葉を探します。1食分あたりの食物にはナトリウムが含まれています。

「低ナトリウム」は1回分140mg以下とみなされます。

ナトリウムは、多くの形を持ちます。"Ingredients" リストでこれらの単語を探します：

- 塩
- グルタミン酸ナトリウム
- リン酸二ナトリウム
- 安息香酸ナトリウム
- 水酸化ナトリウム
- クエン酸ナトリウム
- カゼインナトリウム
- 亜硫酸ナトリウム

材料：豊富なトウモロコシの食事(コーンミール、硫酸第一鉄、ナイアシン、一硝酸チアミン、リボフラビン、葉酸)、トウモロコシおよび/またはヒマワリ油、ホエイ、ソルト、**CHEDDAR** チーズ(ミルク、チーズカルチャー、塩、酵素)、**および**うち2%未満：リンゴ酸二ナトリウム、人工香料、グルタミン酸ナトリウム、乳酸、人工着色料(黄色6を含む)**およびクエン酸を含むがこれらに限定されません。**

この刊行物(またはページ)の商号、会社名、または会社名の使用は、読者の情報と利便性のためです。そのような使用は、米国農務省または農業研究庁による、適切と思われる他の製品またはサービスを排除するための任意の製品またはサービスの正式な裏書または承認を構成するものではありません。注意製品の処方ならびにパッケージングおよび部分サイズは、経時的に変化し得ます。その結果、成分、表示された量、および栄養情報が変化する可能性があります。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

そのパッケージにどれくらいのナトリウムが入っていますか？

ハンドアウトV.A

#300459/Ver.09/16

サンプルデイリーメニューのナトリウム含量



	ミリグラム(mg)のナトリウム
朝食	
3スライスベーコン	450
2スクランブルエッグ	160
1プレーンベーグル	450
軽質プレーンクリームチーズ大さじ2	140
6オンス。オレンジジュース	0
総朝食	1,200 mgのナトリウム
ランチ	
ハムとチーズのサンドイッチ (2オンススライスされたハム - 480,1スライスアメリカンチーズ-250、 2枚の全粒小麦パン340)	1,070
マヨネーズ1大さじ	90
2つのさじマスタード	110
1ピクルスピア	320
1/2カップ缶詰のチキンヌードルスープ	485
2つの塩味クラッカー	75
16オンス。ダイエットエネルギードリンク	250
総ランチ	2,400 mgのナトリウム
夕食	
スパイシーなクリスピーチキンドラムスティック	440
スパイシーなサクサク鶏の胸	1,250
1ビスケット	520
BBQ焼き豆	680
コールスロー	160
オランダのアップルパイスライス	300
16オンス。ソーダ	50
総ディナー	3,400 mgのナトリウム
総量	7,000 mgのナトリウム!

ソース:地元の食料品店やファーストフード店で利用可能なブランドの栄養情報ラベルから得られた値。

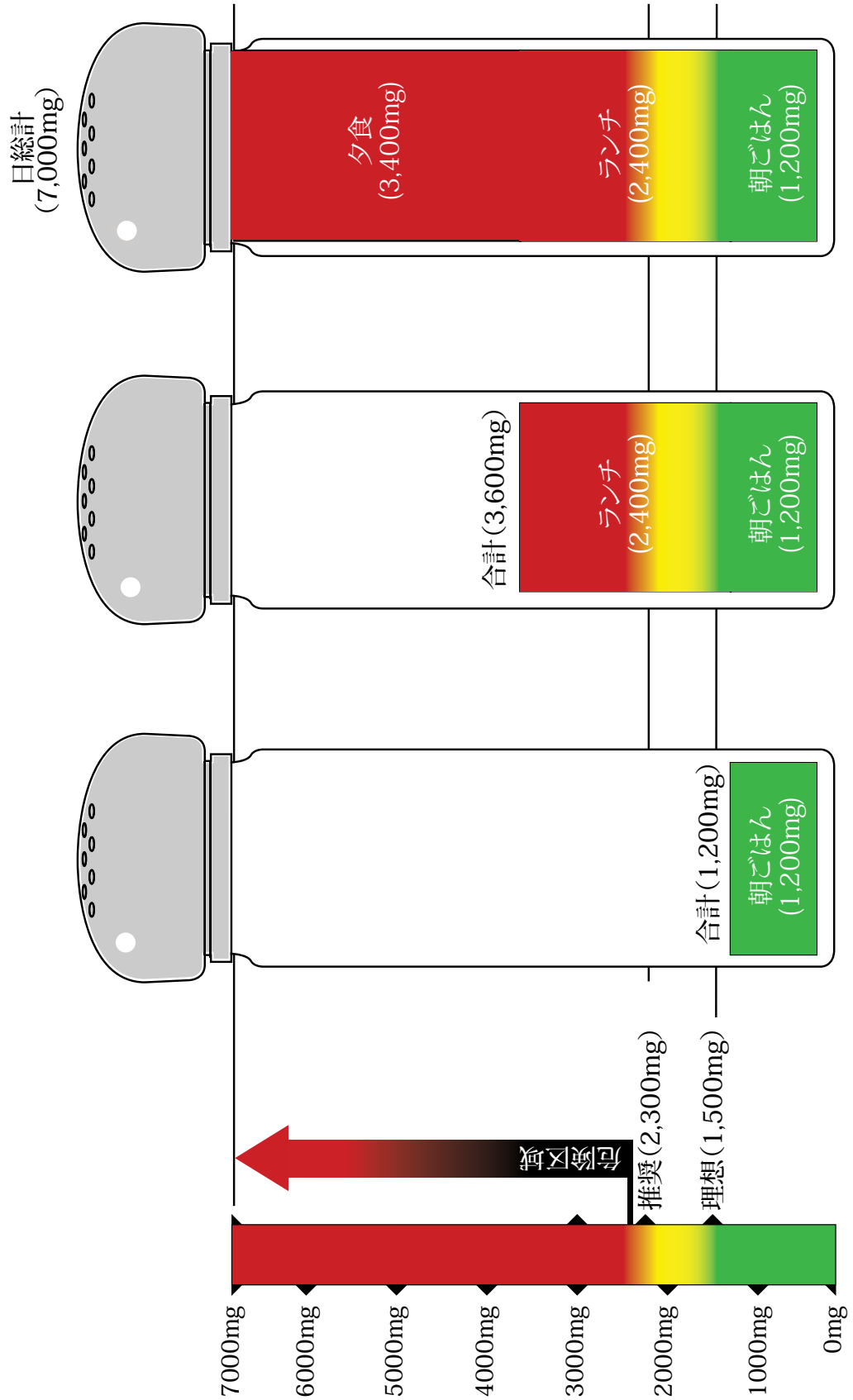
この刊行物(またはページ)の商号、会社名、または会社名の使用は、読者の情報と利便性のためです。そのような使用は、米国農務省または農業研究庁による、適切と思われる他の製品またはサービスを排除するための任意の製品またはサービスの正式な裏書または承認を構成するものではありません。注意製品の処方ならびにパッケージングおよび部分サイズは、経時的に変化し得ます。その結果、成分、表示された量、および栄養情報が変化する可能性があります。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

日々のサンプルメニューのナトリウム含量

ハンドアウトV.B(1/2)

サンプルダイリ-メニューのナトリウム含量 リミットはどこですか？



CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

サンプル一杯メニューのソーベントコンテンツ

#300460/Ver.09/16

10 ヒント

栄養教育 シリ
ーズ

塩とナトリウム

元に戻すのを助ける10ヒント



アメリカ人は塩の味を持っているが、塩は高血圧の役割を果たすことは明らかです。子供を含むすべての人は、ナトリウム摂取量を1日2,300ミリグラム未満のナトリウムに減らす必要があります(約1ティースプーンの塩)。51歳以上の大人、あらゆる年齢のアフリカ系アメリカ人、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病の人は、ナトリウム摂取量をさらに1,500mgに減らす必要があります。

1 新鮮だと思ふ

アメリカ人のナトリウムのほとんどは加工食品に含まれています。高度に加工された食品はあまり頻繁ではなく、特にピザのようなチーズな食品、ソーセージ、ホットドッグ、デリ/ランチョン肉などの肉類、缶詰の唐辛子、ラビオリ、スープなどの食べ物はすぐに食べることができます。新鮮な食べ物は一般にナトリウムがより少ないです。

2 自家製の食べ物を楽しむ

自宅でも頻繁に料理します。食べ物に含まれるものを管理しています。自分の食べ物を準備することで、その中の塩の量を制限することができます。

3 野菜や果物をいっぱいにする - 彼らは自然にナトリウムが少ない新鮮なものや凍ったものをたくさん食べます。

食事ごとに野菜や果物を食べます。ナトリウムが少ない乳製品とたんぱく質食品を選びます。

4 ナトリウムが少ない乳製品とたんぱく質食品を選びます。

ナトリウムを多く含むチーズの代わりに、より多くの脂肪フリーまたは低脂肪のミルクとヨーグルトを選んでください。塩を加えたものではなく、新鮮な牛肉、豚肉、鶏肉、魚介類を選んでください。デリまたはランチョンミート、ソーセージ、およびコーンビーフのような缶詰製品は、ナトリウムが高いです。無塩ナッツと種を選んでください。

5 味の芽を調整

塩を少しずつ減らし、様々な食べ物の自然の味に注意を払います。塩の味は時間の経過と共に減少します。



6 塩を飛ばす

調理するときに塩を加えないでください。キッチンカウンターとディナーテーブルから塩分を控えてください。香辛料、ハーブ、ニンニク、酢またはレモンジュースを使用して、食品を味付けしたり、塩分のない調味料を使用したりしないでください。黒や赤のコショウ、バジル、カレー、ショウガ、ローズマリーをお試しください。

7 ラベルを読みます

栄養成分表示と成分説明を読んで、パッケージされた缶詰食品とナトリウムが少ない缶詰食品を見つけます。「低ナトリウム」、「還元ナトリウム」、または「塩を加えない」と表示された食品を探してください。

8 外食するとき低ナトリウム食べ物を求める

レストランでは、お客様のご要望により低ナトリウム食を調理し、サイドにソースとサラダドレッシングを提供しますので、食べ物を少なくしていただけます。

9 調味料に注意を払います

醤油、ケチャップ、ピクルス、オリーブ、サラダドレッシング、調味料などの食品はナトリウムが多いです。低ナトリウム醤油とケチャップを選んでください。オリーブやピクルスの代わりにニンジンやセロリをかけます。パケット全体の代わりに味付けパケットを振りかけるだけです。

10 カリウム摂取量を増やす

血圧を下げるのを助けるかもしれないカリウムで食べ物を選んでください。カリウムはジャガイモ、ビートグリーン、トマトジュースやソース、サツマイモ、豆(白、リマ、腎臓)、バナナなどの野菜や果物に含まれています。他のカリウム源には、ヨーグルト、クラム、ハリバット、オレンジジュース、ミルクが含まれます。



米国
農業省
栄養センター
ポリシーとプロモーション詳細はwww.ChooseMyPlate.govをご覧ください。

DG ティップシート No. 14

2011年6月

USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

#300461/Ver.01/16

塩の代わりにこれらの調味料を使用する



オールスパイス	赤身の肉、シチュー、トマト、桃、アップルソース、クランベリーソース、グレービー
バジル	魚、子羊、痩せた肉、シチュー、サラダ、スープ、ソース、魚のカクテル
ローリエの葉	赤身の肉、シチュー、鶏肉、スープ、トマト
キャロウェイ種子	赤身の肉、シチュー、スープ、サラダ、パン、キャベツ、アスパラガス、麺
チャイブ	サラダ、ソース、スープ、赤身の肉料理、野菜
サイダー酢	サラダ、野菜、ソース
シナモン	果物(特にリンゴ)、パン、パイクラスト
カレー粉	赤身の肉、鶏肉、魚、トマト、トマトスープ、マヨネーズ
ディル	魚のソース、スープ、トマト、キャベツ、ニンジン、カリフラワー、緑豆、キュウリ、ジャガイモ、サラダ、マカロニ、痩せた牛肉、鶏肉、魚
ニンニク (ニンニク塩ではない)	赤身の肉、魚、スープ、サラダ、野菜、トマト、ジャガイモ
ショウガ	チキン、果物
レモン汁	赤身の肉、魚、鶏肉、サラダ、野菜
マスタード Z(ドライ)	リーングランド肉、赤身の肉、鶏肉、魚、サラダ、アスパラガス、ブロッコリー、ブリュッセルもやし、キャベツ、マヨネーズ、ソース
ナツメグ	フルーツ、パイクストラ、レモネード、ジャガイモ、鶏肉、魚、瘦肉、トースト、プリン
玉ねぎ (タマネギ塩ではない)	赤身の肉、シチュー、野菜、サラダ、スープ
パプリカ	赤身の肉、魚、スープ、サラダ、ソース、野菜
パセリ	赤身の肉、魚、スープ、サラダ、ソース、野菜
ピーマン	サラダ、野菜、キャセロール料理
ローズマリー	チキン、赤身の肉塊、痩せた牛肉と豚肉、ソース、詰め物、ジャガイモ、エンドウ豆、豆
セージ	赤身の肉、シチュー、ビスケット、トマト、インゲン、魚、ライマメ、玉ねぎ、赤身豚肉
風味	サラダ、豚肉と挽肉、スープ、緑豆、スカッシュ、トマト、リマ豆、エンドウ豆
タイム	薄めの肉、ソース、スープ、タマネギ、エンドウ豆、トマト、サラダ
ターメリック	赤身の肉、魚、醤油、米

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VI: フィジカルを取得する



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VI: フィジカルを取得する



フィジカルを取得する

学習目標

レッスン終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- 心拍数を測定する。
- 身体活動の中程度と激しいレベルの違いを理解する。
- 疾病管理予防センター(CDC)のガイドラインに従って、小児および成人の中程度または活発な活動の推奨頻度および期間を特定する。

材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- ペンまたは鉛筆
- 小さな紙片
- マーカー付きホワイトボードまたはフリップチャート
- 電卓
- 秒針またはストップウォッチを持つ時計

配布資料

- 脈をとる
- アメリカ人の身体活動ガイドライン
- 身体活動スケジュール

準備

- レッスンプランと配布資料を確認する。
- レッスンの情報を説明し、適用する準備をしてください。
- 参加者を快適に収容する部屋を見つける。可能であれば、歩行経路やその他の同様の安全な身体活動リソースにアクセスできる場所を選択します。
- 手首に動脈を配置し、人の脈をとらえるテクニックに慣れてください。
- 成人と青少年の疾病予防センター(CDC)推奨の身体活動ガイドラインに精通してください。

ウォームアップ活動: 脈をとる

1. 自分自身を紹介し、参加者に、今日の身体活動の推奨量について話し合うことを共有してください。
2. レッソンの目的を説明します。
3. 参加者にパルス配布資料 ペンや鉛筆、紙などを配布します。好気性の身体活動を説明してください: 好気性は「酸素あり」を意味します。エアロビクス活動とは、呼吸や心拍数(心拍数が1分で増加する回数)を増やす活動です。好気的な身体活動の場合、あなたの心臓と肺で最大の反応を感じます。休んでいるとき、心はその「安静時」で打ち勝ちます。運動しているときは、心臓が速く鼓動し、空気と血液を筋肉や肺に吹き込むので、あなたが何をしても何でも続けることができます。
4. 脈拍をとる を参照して、脈拍を得るためのステップで参加者を導く:
 - 手のひらを上にして肘を少し曲げて片手を持ちます。
 - 最初の2本の指(インデックスと中指を表示)を手のひらの内側に親指の根元に置きます。
 - 自分の脈があるので親指を使わないでください。
 - 脈拍や鼓動を感じることができますか?
5. ホワイトボードにこの数式を書いてください:
パルス= 15秒での拍数×4

脈拍数は、あなたの心臓が1分間に拍動する回数です。15秒間に拍数を数え、それに4を掛けると、脈拍の1分あたりの拍数が得られます。5秒間に拍数を書き留め、その数に4を掛けます。それがあなたの脈です。運動していないので、安静時の心拍数と呼ぶこともできます。

みんなが自分の脈拍を計算していることを確認してください(毎分拍数)。



活動:中程度で活発な活動

1. 次の活動を説明し、3分間行進します。参加者に起立して3分間行進し、この活動を彼らに依頼してください。その後、グループを減速させて停止します。参加者に再び15秒間パルスを鳴らし、その数を記録し、4倍するように要請します。彼らはちょうど**中程度**の活動を完了したことを説明します。パルスと呼吸は休息率に比べて増加しています。
2. 彼らは今すぐに4分(早く歩くことができない場合、ジャンプジャッキまたは他の激しい活動を代用する場合)歩くことを説明します。グループを活発なペースで4分間リード。その後、グループを減速させて停止します。彼らに15秒間パルスを送り、数を記録し、4倍します。彼らはちょうど**激しいレベルの活動**活動を完了し、その脈拍はより高くなければならず、呼吸は以前より深くかつ速くすべきであることを説明します。参加者はまた汗をかくこともあります。参加者は、必要に応じて、回復のためにゆっくり歩き、水を止めて歩くこととなります。
3. 手のショーで、安静時と比較して中程度の活動中に心拍数がどれくらい上昇したかを尋ねます。ライトハウスの仕事、軽い庭の仕事、刈り取る葉、パワー芝刈り機で刈る、車を洗う、または中程度の速度で平地に自転車に乗るなどの活動は、中程度のレベルの活動であると説明してください。
4. 次に、参加者に、手のショーで、穏やかな最初の散歩に比べて、激しい身体活動で心拍数がどれだけ増加したかを尋ねます。何人がもっと息を吸わなければならないか聞いてください。何人が汗をかいたのですか?プールでのチームスポーツ、ランニング、ジョギング、水泳ラップなどの活動は活発な活動の例であることを説明します。心臓は速く打ち返され、呼吸はより速く深くなり、人々は汗をかくことがあります。

活動:身体活動

推奨事項

1. 配布資料アメリカ人の身体活動指針を配布します。配布資料の情報を参考にガイドラインを確認してください。

大人:実質的な健康上の利益のためには、成人は週に少なくとも150分(2時間30分)、中強度のものは75分(1時間15分)、激しい強烈な有酸素運動は同等の組み合わせ中等度および激しい強度の好気性活動があります。好気的な活動は、少なくとも10分間のエピソードで実施されるべきであり、好ましくは週を通して広がるべきです。

- 追加およびより広範な健康上の利益のためには、成人は好気性の身体活動を中等度強度の週に300分(5)時間に増加させ、または1週間に150分の激しい強気好気性身体活動、または中等度および激しい強度の活動の等価な組み合わせです。追加健康上の利益はこれらの額を超えた身体活動に従事することによって得られます。
- 大人には、週に2日以上、すべての主要筋肉群を含む筋肉強化活動も含めるべきです。

子供とティーン:中等度から激しい活動まで毎日60分、少なくとも週3日は激しい身体活動を含むべきです。

- 身体活動は、健康を維持し、健康的な活動習慣を作り、強い筋肉や骨を発達させ、肥満や関連する慢性疾患の予防に役立ちます
- 毎日の身体活動の60分以上の一環として、子供と十代は筋肉を強化する身体活動を少なくとも週3日に含めるべきです。

2. 参加者に推奨事項への反応を尋ねます。彼らは現在の身体活動レベルをガイドラインとどのように比較していると思いますか？彼らの子供の活動レベルはどうですか？

活動: 次のステップをレビュー、評価、個人的にします。

1. 参加者に、現在の身体活動レベルを変更して、どのように現在の身体活動レベルを変更して推奨事項に従うことができるかを聞かせます。ディスカッションを開始するために必要な場合は、いくつかの例を挙げてください。
2. 適度で活発な活動や推奨事項に関する参加者の質問を聞きます。質問に答えます。参加者が選択した場合、身体活動スケジュールを提供してください
3. クラスとしての評価をグループとして行い、参加者に以下の質問に回答するように要請する：
 - 個人的に身体的に活動的であることのメリットは何ですか？
 - 今日知っていることは新しいことでしたか？
 - 今日の授業の結果として、どのような変更を予定していますか？

今日のクラスに参加し、自分自身とその家族の健康的な身体活動量についてもっと学び、参加者に感謝します。

拡張アイデア: 毎週の身体活動スケジュールを計画する

参加者に尋ねます：私たちはどのように毎日の生活に身体活動を合わせますか？

参加者に、身体活動ガイドラインを守らないように依頼します。応答を書き留めます。

参加者には、1日あたりの推奨される最低限の身体活動量は30分であり、これは10分間の身体活動に分けることができることを覚えておいてください。身体活動のために1日3回、10分を捧げることについて参加者がどのように感じているか尋ねます。一度にどのような種類の中程度の身体活動をして10分間行うことができるか尋ねます。

配布資料 身体活動スケジュールを配布し、参加者に記入してもらいます。

参加者が身体活動を通常のルーチンに合わせるのに役立ついくつかのアイデアを提供する：

- 子供をサッカーの練習に連れて行く場合、子供が練習中に10～30分歩くことができますか？
- 友人と一緒に活動することで、あなたのスケジュールを守り、励ましをするのに役立つでしょうか
- 週末に1時間家族を公園に連れて行くことはできますか？

インストラクターのヒント

- 必要に応じて、歩いている間に腕を振って、参加者に身体活動強度レベルを上げさせ
- 運動前、運動中、運動後に水をたくさん飲むように参加者に指示します。
- 地元のYMCAまたはYWCAまたは地元のジムの代理人に、レッスンを提示します。
- 身体活動プログラムを開始する前に、参加者が医師に相談することを推奨します。

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VI: ハンドアウト



脈をとる



脈は、動脈があなたの肌の近く、手首、足または頸部を通過する場所で見つけることができます。

手首の脈を見つけるには：

- 手のひらを上に向け、肘を少し曲げた状態で、手を離します。
- 最初の指(人差し指)ともう一方の手の中指を、親指の基部にある手首の内側に置きます(上の画像参照)。
- 脈を感じるまで軽く皮膚を押します。何かを感じることはできない場合は、少し強く押すか、指を動かしてみる必要があります。
- ビートを1分間カウントしたり、ビートを30秒間カウントして2を掛けたり、ビートを15秒間カウントして4を掛けて1分間のビート数を得ることができます。
- ビートにカウントを開始します。カウントは「ゼロ」としてカウントされます。

得る数は、あなたの心臓が「1分間に」鼓動している回数です。脈拍を確認する前に少なくとも5分間休息していれば、安静時の心拍数として知られています。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

アメリカ人の身体活動指針

年齢	推奨事項
6～17歳	<p>小児および青年は毎日60分(1時間)以上の身体活動を行うべきです。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 好気性: 1日に60分以上の大部分は、^[a] 中程度のものか、激しい強度のもので、^[b] 少なくとも3日間は激しい身体活動を含むべきです。 • 筋肉強化^[c] 毎日の身体活動の60分以上の一環として、小児および青年は週3日以上筋肉強化身体活動を含むべきです。 • 骨の強化^[d] 毎日の身体活動の60分以上の一環として、小児および青年は、週3日以上骨強化の身体活動を行うべきです。 • 若者が年齢に合った、楽しい、多様な運動などの身体活動に参加するように促すことが重要です。
18～64歳	<ul style="list-style-type: none"> • すべての成人は非活動を避けるべきです。身体活動の中には何の活動よりも優れているものではなく、身体活動に参加している成人は健康上の利益を得ることができます。 • 実質的な健康上の利益のためには、成人は少なくとも週150分(2時間30分)の中強度、または75分(1時間15分)の強烈な有酸素運動、中等度および激しい強度の好気性活動を引き起こします。好気的な活動は、少なくとも10分間のエピソードで実施されるべきであり、好ましくは週を通して広がるべきです。 • 追加およびより広範な健康上の利益のために、成人は好気的な身体活動を中程度の強さの週に300分(5時間)、激しい強さの有酸素運動を週に150分、または中等度と激しい運動の等価な組み合わせを増やすべきです。追加健康上の利益はこの額を超えた身体活動に従事することによって得られます。 • 成人には、週に2日以上、すべての主要筋肉群を含む筋肉強化活動も含めるべきです。
65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> • 高齢者は大人のガイドラインに従うべきです。高齢者が大人のガイドラインを満たすことができない場合、彼らは能力と条件が許す限り物理的に活発でなければなりません。 • 高齢者は、落ちる危険がある場合には、バランスを維持または改善する練習を行うべきです。 • 高齢の成人は、身体活動のレベルに対する身体活動の努力のレベルを決定する必要があります。 • 慢性的な状態の高齢者は、その状態が定期的な身体活動を安全に行う能力に影響を与えるかどうか、どのように影響を受けるかを理解する必要があります。

[1] 米国保健福祉省2008年DCの身体活動ガイドライン: 米国ワシントン米国保健福祉省 2008.ODPHP 発行番号. U0036.入手可能: <http://www.health.gov/paguidelines> 2015年8月6日アクセスしました。

[a] 中程度の身体活動: 人の心拍数を上昇させ、ある程度呼吸をする有酸素運動。人の能力に比例するスケールでは、中程度の強度の活動は、通常、0から10のスケールで5または6です。レベルの高い地形で活発なウォーキング、ダンス、水泳、自転車などが例です。

[b] 激しい身体活動: 人の聴力率と呼吸を大幅に向上させる有酸素運動。人の能力に比例するスケールでは、激しい強度の活動は、通常、0から10のスケールで7または8です。ジョギング、シングルステニス、スイミング連続ラップ、または自転車の登りは例です。

[c] 筋肉強化活動: 骨格筋の強さ、力、持久力、および体重を増加させる運動を含む身体活動。筋力トレーニング、抵抗トレーニング、筋力トレーニング、持久力トレーニングが含まれます。

[d] 骨強化活動: 骨に衝撃または張力を生じ、骨の成長および強度を促進する身体活動。ランニング、ジャンプロープ、リフティングウェイトなどがその例です。

ソース: 米国保健福祉省から適応されています。2008 DCの身体活動ガイドライン, 米国ワシントン米国保健福祉省 2008.入手可能: <http://www.health.gov/paguidelines> 2015年8月6日アクセスしました

#300465/Ver.09/16

身体活動の目標



名前: _____ 友人の名前: _____

身体活動プログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。

健康に何分の身体活動が必要ですか？

- 健康を守り、慢性疾患を予防するために、毎週5日以上の適度な身体活動を少なくとも30分必要とします。
- 体重を支配するためには、毎週5日以上、適度な強さの身体活動を60分間行う必要があります。
- 体重を減らして体重を減らしたい場合は、毎日中程度の身体活動を60～90分必要とします。

中程度の身体活動とは何ですか？

このレベルの活動は心臓をより速く鼓動させます。例としては、歩行、10mph未満の平地でのサイクリング、階段を上り、葉を掻くことなどがあります。中程度のレベルで活動しているときは、誰かと楽しく話すことができます。

激しい身体活動とは何ですか？

このレベルの活動は、あなたが息を吹き飛ばし、あなたの心臓をより速く鼓動させ、汗をかくようになります。例としては、走ったり、ジョギングしたり、サッカーをしたり、速く踊ったり、10 mph以上の急なサイクリングをしたり、急な丘を登ったりします。活発な強さのレベルで活動しているとき、あなたはいくつかの言葉を言うことができますが、会話を続けることはできません。

身体活動目標を設定する

私の目標は、毎日中等度/激しい身体活動の _____ 分です。(例: 30分、60分、または60分以上)

- 活動目標を達成するために必要な3つのステップ。(例: 私ができる限りいつも歩く; 私の活動ルーチンに参加して私をサポートする友人を見つけて私を動かす新しい活動を試みる)

1. _____ 2. _____ 3. _____

- 身体活動目標を達成する報酬は: _____ (例: 友達と健康的なピクニックや食事を共有します。お気に入りの健康レシピを準備して、友人や家族と分かち合う。踊りに行く)

CaFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

身体活動の目標

#300466/Ver.09/16

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。

毎日の目標を10～15分の身体活動の中断に数回分けて、より活動的になるにつれて時間をゆっくりと増やすことができます。週の各曜日について、アクティビティのタイプとそれに費やした時間を記入してください。次に、毎週の分を追加して、週の活動目標をどの程度満たしているかを確認します。

身体活動	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
中等度/活発な活動	活動 ____分	活動 ____分	活動 ____分	活動 ____分	活動 ____分	活動 ____分	活動 ____分

ストレッチと筋力トレーニングはどちらですか？

- 筋肉はストレッチと強化が必要です。週2～3日目を目指してください。
 - 身体の腕、脚、肩、およびその他の部分の筋肉を伸ばすことによって、柔軟性を高めることができます。
 - 筋肉を強化するには、脚リフト、胃のクランチ、腕のカール、プッシュアップ、レジションバンド、または体重持ちを試してください。
- 毎日、あなたがしたストレッチングや筋力トレーニングのタイプを記入してください。

身体活動	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
週2～3日のストレッチ	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____
週2～3日のストレッチング	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____	活動 ____

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VII: 果物、野菜、身体活動を主張する



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VII: 果物、野菜、身体活動を主張する



果物、野菜、身体活動を主張する

学習目標

レッスン終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- より多くの果物や野菜を食べるという課題を克服するための、少なくとも4つの方法を特定する。
- より多くの身体活動をするための課題を克服するための少なくとも4つの方法を特定する。
- 果物、野菜、身体活動へのよりよいコミュニティへのアクセスを擁護するためのステップを特定する。

材料

- サインインシート
- 名前タグ(オプション)
- 紙と鉛筆
- ホワイトボードまたはフリップチャート
- マーカー



材料

- コミュニティの果物、野菜、身体活動を支持するステップ
- 果物と野菜のコミュニティ評価
- 身体活動コミュニティ評価
- 歩行能力チェックリスト

準備

1. レッスンプランと配布資料を確認します。
2. レッソンの情報を説明し、適用する準備をしてください。
3. 参加者を快適に収容する部屋を見つけます。
4. サインインシートと名前タグを準備します(オプション)。
5. 参加者の配布資料のコピーを作成します。
6. フリップチャートまたはホワイトボードを設定してディスカッションの回答を記録します。

.....

ウォームアップ活動: コミュニティをより良くする方法は何ですか?

1. 果物や野菜、身体活動へのアクセスを増やすことで地域社会を改善する方法について話し合うことを、参加者と紹介してください。
2. レッソンの目的を説明します。
3. 参加者にペアを組んで質問を話してもらおう: 「地域をより良くするためにあなたは何をしていますか?」

活動: 果物と野菜の課題と解決策

1. クラスをそれぞれ4人から6人のグループに分けます。
2. 各グループに紙と鉛筆を配ります。それぞれのグループのノートテイクーとスポークスパーソンを選ぶように参加者に依頼してください。
3. 参加者にグループ内で働いて、コミュニティの人々が果物や野菜をもっと食べないと思う理由を列挙するように頼んでください。彼らはこれらのどれも果物や野菜への利用可能性やアクセス不足に関連していると考えていますか? たとえば、近隣地域は果物や野菜を他の地域と同じくらい多く購入できる場所を提供していますか? これらの地域はどう違うのですか? 参加者に自分のコミュニティの課題に焦点を当てさせるように依頼してください。ノート集会上、グループが特定した課題を鉛筆と紙で記録するように要請します。



課題の例:

- コミュニティには農家市場はありません。
 - 近所の食料品店には良質の果物や野菜が十分ではありません。
 - 近所に食料品店がありません。
 - 私が働いている果物や野菜はありません。
4. 各グループのスポークスパーソンに、彼らのグループが提起された理由のリストを共有するように依頼してください。授業が見るために、リストをボードまたは紙に書いてください。
 5. 参加者にグループ内で挑戦の解決策を特定するよう働きかけるように要請します。彼らは彼らの隣人がもっと多くの果物や野菜を食べることをより簡単にするために、どうすればよいでしょうか?

解決策の例:

- 他の地域社会のメンバーや指導者と協力して、地域社会で農家市場を始めます。
 - 良質の果物や野菜を売るために私の地元の食料品店に頼んでください。
 - 雇用主に従業員の食堂に果物や野菜を提供するよう依頼します。
 - 他の地域住民や地域の指導者と協力して、近所に食料品店を確保します。
6. 各グループのスポークスパーソンにソリューションのリストを共有するよう依頼します。クラスをホワイトボードまたはフリップチャートに書き込んで、見ることができます。

活動:身体活動の課題と解決策

1. 参加者にグループ内で働いて、コミュニティの人々がより身体的に活発ではない理由を考えるように求めます。コミュニティは、すべての地域に安全な身体活動のオプションをたくさん提供していますか?ノート集会上に、グループが特定した課題を鉛筆と紙で記録するように要請します。

課題の例:

- 近所は歩いて安全ではありません。
- コミュニティには自転車レーンがありません。
- コミュニティパーク内の歩行者の道は少ないです。

2. 各グループのスポークスパーソンに課題のリストを共有するよう依頼します。クラスをホワイトボードまたはフリップチャートに書き込んで、見ることができます。
3. 参加者にグループ内で働いて課題の解決策を見つけさせるように要請します。コミュニティ全体をより身体的に活発にするためには、何が必要でしょうか?

解決策の例:

- 安全なウォーキングゾーンを提供するために、地方の法執行機関や他の市職員と協力してください。
 - 交通省と連携して自転車レーンを建設します。
 - 公園やレクリエーション部と協力して歩行経路を復元します。
4. 各グループのスポークスパーソンにソリューションのリストを共有するよう依頼します。クラスをホワイトボードまたはフリップチャートに書き込んで、見ることができます。

インストラクターのヒント

- クラスにコミュニティ開発の専門家を招待して、参加者が果物や野菜や身体活動の選択肢を増やすためにコミュニティでどのように肯定的な変化を起こすことができるかを話し合います。
- 地域のエンパワーメントに関するミニコースを作成するには、拡張アイデアを使用します。

活動:果物、野菜、身体活動を主張する

1. 配布手順地域社会の果物、野菜、身体活動を奨励するを配布してください。
2. 各ステップを参加者に説明し、そのグループに1つの果物と野菜の解決策または1つの身体活動の解決策をどのように適用するかについて話し合う時間を与えます。各グループのスポークスマンは、自分のグループがソリューションにステップをどのように適用したかを説明します。
3. 参加者に友人、家族、隣人と一緒に授業を終えた後も、果物や野菜、身体活動の解決策に取り組むことを促します。

注意:このレッスンで最適な結果を得るには、フォローアップクラスで参加者と一緒に拡張アイデアを実行することを強くお勧めします。

今日のクラスに参加し、地域社会の果物、野菜、身体活動へのアクセスを増やすことを奨励することについて、参加者に感謝します。参加者に、このレッスンの学習した概念を取り入れることは、家族の環境だけでなく地域社会においてもプラスの効果をもたらすことを説明します。

活動:次のステップをレビュー、評価、個人的にします。

1. 果物や野菜や身体活動を主張することに関して参加者がどのような質問をしているか質問します。質問に答えます。
2. クラスとしての評価をグループとして行い、参加者に以下の質問に回答するように要請する:
 - 個人的には、地域において果物や野菜や身体活動の機会を増やすことのメリットはありますか?
 - 今日知っていることは新しいことでしたか?
 - 今日の授業の結果として、どのような変更を予定していますか?



拡張アイデア: フルーツ、飲食、および身体活動のコミュニティ評価

同じグループのフォローアップクラスを計画し、参加者と協力して、利用可能なものと、質の高い果物や野菜へのアクセスと身体活動の機会に欠けているものを判断するためのコミュニティ評価を実施してください。果物と野菜のコミュニティ評価と身体活動をコピーするコミュニティ評価配布資料をコピーします。クラスを2つのチームに分け、質の高い果物や野菜へのアクセスに重点を置くようにチームに依頼し、他のチームは身体活動の機会に焦点を当てます。適切なチームに果物と野菜のコミュニティ評価と身体活動コミュニティ評価を配布します。各チームと協力して評価を完了します。

評価が完了したら、フォローアップクラスをスケジュールして結果を議論します。参加者にコミュニティの果物、野菜、身体活動を支持するステップ 配布資料を使って果物や野菜や身体活動の機会へのアクセスを改善するための行動計画を作成します。

コミュニティワークアビリティチェックリスト

同じグループの他のクラスを計画し、参加者のコミュニティの歩行能力評価を実施します。クラスを管理し、安全を確保するために、追加のインストラクターが必要です。歩行性チェックリストの配布資料をコピーして参加者に配布します。評価が完了したら、フォローアップクラスをスケジュールして結果を議論します。参加者にコミュニティの果物、野菜、身体活動を支持するステップ 配布資料を使って地域社会の歩行状況を改善するための行動計画を作成します。

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VII: ハンドアウト



果物、野菜、身体活動を支持するステップ



1. 他の方がより多くの果物や野菜を食べ、より活発になるのを助けたい5人から10人の人々を集めてください。クラスのグループと一緒に仕事を続けることができれば理想的です。これが不可能な場合は、他の友人、家族、隣人、同僚へ変更することを検討してください。
2. コミュニティでどのような変更を見たいかを決定します。人々がより多くの果物や野菜を食べるのを助けることができる何か、そして/または人々をより活発にすることができる何かを選びたいかもしれません。

人々がより多くの果物や野菜を食べるのを助けるためにコミュニティで見たいかもしれない変更のいくつかの例を以下に示します：

- 地域のファーストフードレストランがより多くの果物や野菜を妥当な価格で提供するように要請します。
- 品質の良い果物や野菜を手頃な価格で販売するように地域の食料品店に依頼します。
- 地域で農家の市場が始まるように要請します。
- 隣人が自分の果物と野菜を育てることができるように、あなたの近所にコミュニティガーデンを配置するように依頼します。

人々がより身体的に活動できるようにするために、あなたのコミュニティで見たいかもしれない変更のいくつかの例を以下に示します。

- 地域の法執行機関や市の職員と協力して、地域社会に安全な歩行ゾーンを設けます。
- 交通省が自治体の自転車レーンを建設して、あなたと隣人が安全に自転車に乗ることができるようにしてください。子供たちが自転車に乗るための安全なルートから始めたいと思うかもしれません。
- レクリエーション施設、ジム、サッカー場への時間外および週末のアクセスを提供するために地域の学校と協力してください。
- 公園とレクリエーション部と協力して、あなたのコミュニティパークの歩行経路を改善します。

3. 果物、野菜、身体活動の問題について、明確かつ短い問題声明を書くために、グループと協力してください。

果物と野菜の問題点の例を以下に示します。

- 近所のファーストフードレストランは、合理的な価格で果物や野菜を提供していません。
- 近所の食料品店は、手頃な価格で良質の果物や野菜を販売していません。
- 近所に農家の市場はありません。
- 近所にはコミュニティガーデンがありません。

身体活動の問題文の例を次に示します。

- 近所には、家族や友人と歩くことができる安全な場所はありません。
- 近所には自転車レーンがありません。自転車に乗るのは危険です。
- 地元の学校は、レクリエーション施設、ジム、サッカー場への営業時間外や週末のアクセスを提供していません。
- 近所の公園の散歩道は安全ではなく、ゴミ箱に散らばっているので歩きにくい。

すべてのグループメンバーと一緒に問題のステートメントを作成してください。

4. グループと協力して、地域の果物、野菜、および/または身体活動の問題を解決するための手順を列挙してください。グループに手順がリストされたら、すべてのグループメンバーがソリューションに同意していることを確認します。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDAUSDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。



5. 果物、野菜、身体活動の問題を解決するのに役立つ他の人をあなたのグループに連れて来て下さい。地域の指導者、地元の事業主、地元の政府機関に助けを求めることができます。良い第一歩は、地域の指導者とのインタビューを設定して、目標を達成するために何をすべきかと尋ねることです。興味があると思われる場合は、グループに参加するように依頼してください。地域の指導者の例としては、教会指導者、医師、ボーイズ・アンド・ガールズ・クラブのような団体の取締役などがあります。地域の指導者にインタビューするとき、地域の他の誰が目標に興味を持っているのか、そして誰が意思決定者と良好な関係を持っているのかを聞いてください。これらの人々とのインタビューを設定します。

6. グループが解決しようとしている果物、野菜、身体活動の問題について、適切な意思決定者に知らせてください。問題のステートメントと推奨される手順を明確に伝え、問題を解決してください。問題を解決するためのアイデアについて質問してください。問題の詳細が記載された要求をサポートするようにしてください。たとえば、今年の歩行経路には何回の犯罪が発生しましたか？近所のいくつ店が高品質の果物や野菜を売っていないのですか？意思決定者に写真の問題を示すことができます。意思決定者はまた、子供たちを非常に受け入れています。近くの子供たちに、自転車に乗っていない方が安全だと感じていないので、(両親の許可を得て)話すように頼んでください。

手順2と3に示す例を使用して、果物と野菜の問題に関する意思決定者の例を以下に示します。

- ファーストフードのレストランオーナー、市および/または郡職員。
- 食料品店の所有者、果物と野菜の地元の流通業者と卸売業者、地元の農家、市および/または郡の職員。
- 市および/または郡職員、地元の農家および農業団体、カリフォルニア州食品農業省の代表。

- 公園・レクリエーション部およびカリフォルニア大学協力エクステンションの代表。

手順2と3に示されている例を使用して、身体活動問題の意思決定者の例を以下に示します。

- 地元の法執行機関、市および/または郡の職員。
- 交通部の代表者。
- 学校の校長および学区の教育長。
- 公園とレクリエーション部の代表。

7. 合理的な成果が達成されるまで、果物、野菜、身体活動へのより良いアクセスを議論し、支持し続けます。瞬時になるとコミュニティの変化が早くなることもありますが、何年もかかることもありますので、あきらめないでください。

地域で農家市場を確立するための助けを得るためには、<http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>。

認定された農家の市場についての詳しい情報は、<http://www.cafarmersmarkets.com/>。

果物と野菜のコミュニティ評価



果物や野菜へのアクセス

この評価は、地域で利用可能なものと、人々がより多くの果物や野菜を食べるのを助けるために必要なものを見つけるのに役立ちます。コミュニティを歩き、果物と野菜のコミュニティ評価を記入してください。この情報を使用して、地域が人々がより多くの果物や野菜をより簡単に食べられるようにするために、あなたの友人、家族、近所の人々、地元の政府関係者が学ぶのを助けます。

指示

コミュニティでこの果物と野菜のリソースが利用可能な場合は、各質問について「はい」とマークしてください。果物や野菜の資源があなたのコミュニティで利用可能な場合、「はい、しかしいくつかの問題があります」と記入してください。しかし、改善が必要です。コミュニティに存在しない場合は「いいえ」とマークしてください。コミュニティに果物と野菜資源がある場合は、以下の評価尺度を使用して全体の状態を評価してください。コミュニティに果物と野菜資源がない場合は、次の質問にスキップし、評価尺度を空白のままにします。

評価尺度：

1 = 悪い 2 = 多くの問題 3 = いくつかの問題 4 = 良い 5 = 非常に良い 6 = 優れている

1. コミュニティに食料品店がありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 果物や野菜が高すぎます
 - 果物や野菜の品質が悪いです。
 - 店は果物や野菜の良い選択を持ちません
 - 店はCalFresh / EBTまたはWICの特典を受け入れません
 - 家から徒歩圏内にはありません
 - 店に行くために車が必要です。車を持っていません
 - 店に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価：(サークル1)

1 2 3 4 5 6

2. 地域に農家の市場がありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 果物や野菜が高すぎます
 - 果物や野菜の品質が悪い
 - 市場は果物や野菜の良い選択を持ちません
 - 市場はCalFresh / EBTまたはWICの利点を受け入れていません
 - 市場は家から徒歩圏内にありません
 - 市場に出るには車が必要ですが、所有していません
 - 私は公共交通機関を市場に出すことができません
 - その他の問題(説明してください)

評価：(サークル1)

1 2 3 4 5 6

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDAUSDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

果物と野菜のコミュニティアセスメント

果物と野菜のコミュニティ評価



3. 果物や野菜を売るフリーマーケットやスワップミーティングがコミュニティにありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
- 果物や野菜が高すぎます
 - 果物や野菜の品質が悪いです。
 - 市場/スワップミートには果物と野菜の良い選択がありません
 - 市場/スワップミーティングはCalFresh / EBTまたはWICの利点を受け入れません
 - 市場/スワップ会合は私の家から徒歩圏内ではありません
 - 市場に出るには車/スワップミートが必要ですが、両方でも持ちません。
 - 公共交通機関をマーケット/スワップ会合に利用することはできません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

4. 果物や野菜を販売するコンビニエンスストアはありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
- 果物や野菜が高すぎます
 - 果物や野菜の品質が悪いです。
 - 店は果物や野菜の良い選択を持ちません
 - 店舗はCalFresh / EBTまたはWICの利点を受け付けません
 - 果物や野菜のジュースだけを販売しています
 - 家から徒歩圏内にはありません
 - 店に行くために車が必要です。私は車を持っていません
 - 店に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

果物と野菜のコミュニティ評価

果物と野菜のコミュニティ評価



5. 自身の果物や野菜を育てるコミュニティガーデンはありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
- 庭には便利な時間がありません
 - 庭には利用可能なスペースがありません
 - 庭は砂でいっぱいです
 - 庭の土壌が汚染されています
 - 庭は安全な場所にいません
 - 庭は私の家から歩いて行ける距離にあります
 - 庭に行くために車が必要です。私は車を所有していません
 - 庭に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

6. 地域にフードバンクがありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
- フードバンクには便利な時間がありません
 - フードバンクは十分な果物と野菜を提供していません
 - フードバンクは質の悪い果物や野菜を提供しています
 - フードバンクは安全な場所にいません
 - フードバンクは私の家から徒歩圏内にありません
 - フードバンクに行くために車が必要です。車を所有していません
 - 食糧銀行に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

7. メニューにフルーツと野菜のオプションがあるレストランはありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
- 果物と野菜の選択肢は限られています
 - レストランは果物と野菜のジュースのためのより多くの料金を請求します。
 - レストランは、他のおかずの代わりに果物や野菜を代用するために多くの料金を請求します
 - 果物や野菜の品質が悪いです。
 - レストランは缶詰の果物と野菜のみを提供しています
 - フルーツと野菜メニューのオプションがより高価です
 - 果物や野菜の唯一のオプションはサラダバーです
 - レストランは家から徒歩圏内にありません
 - レストランに行くために車が必要です。私は車を所有していません
 - レストランでは公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

身体活動 コミュニティアセスメント



身体活動の機会へのアクセス

この評価は、あなたのコミュニティで利用可能なものと、人々がより身体的に活動的になるために必要なものを把握するのに役立ちます。地域社会を歩き、身体活動コミュニティ評価を記入してください。次に、情報を使用して、あなたの地域社会が人々の身体的な活動をより容易にするために必要なものについて、友人、家族、近所の人々、地元の政府関係者が学ぶのを助けることができます。

指示

各質問について、この身体活動リソースがあなたのコミュニティで利用可能な場合は「はい」と記入してください。身体活動リソースがあなたのコミュニティで利用可能であるが、それにはいくつかの改善が必要な場合は「はい、ただしいくつか問題がある」と記入してください。コミュニティに存在しない場合は「いいえ」とマークしてください。コミュニティに身体活動リソースがある場合は、次の評価尺度を使用して全体の状態を評価します。コミュニティに身体活動リソースがない場合は、次の質問にスキップし、評価尺度を空白のままにします。

評価尺度:

1 = 悪い 2 = 多くの問題 3 = いくつかの問題 4 = 良い 5 = 非常に良い 6 = 優れている

1. コミュニティに散歩道がありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります:
(該当するものすべてにマークを付ける)
- パスは安全でない領域に配置されています
 - パスを修復する必要があります
 - パスはごみ箱に敷かれています
 - パスがうまく点灯しません
 - 人と人が混雑しています
 - 道は家の徒歩圏内にありません
 - 道に入るために車が必要です。私は車を持っていません
 - 道に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

2. コミュニティには公共のプールがありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります:
(該当するものすべてにマークを付ける)
- プールは週末には開いていません
 - プールは夕方には開いていません
 - プールは夏にのみ開いています
 - プールは屋外で加熱されていません
 - 入場料が高すぎます
 - 私は泳ぐ方法を知らないし、プール施設はクラスを提供していません
 - プールにはラップを泳げる場所がありません
 - プールは人でいっぱいです
 - プールが危険な場所にありますが
 - プールは家から徒歩圏内にありません
 - プールに行くために車が必要です。車を所有していません
 - プールに公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

身体活動コミュニティ評価

身体活動 コミュニティアセスメント



3. 地域社会に公開されている無料のレクリエーションセンターはありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 週末はセンターが開いていません
 - 夕方にセンターが開いていません
 - センターは夏にのみ開いています
 - センターには私が好きな活動はありません
 - センターには私のスケジュールに合わない時間があります
 - センターが安全でない地域に位置します
 - センターがダウンして修理する必要があります
 - センターは人で混雑しています
 - センターは家から徒歩圏内にありません
 - センターに行くには車が必要です。私は車を持っていません
 - 中央に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

4. 地域の路上に自転車の車線はありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 路上の自転車レーンを再塗装する必要があります
 - 一部の通りには自転車レーンがあります
 - 住んでいる通りには自転車レーンはありません
 - 自転車の車線が十分に広くないです
 - コミュニティの車が自転車レーンに近すぎます
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

5. 地域に自転車道がありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 道は安全でない地域にあります
 - 歩道を修理する必要があります
 - 歩道は滑らかではないので快適に乗ることができません
 - 歩道は長くはありません
 - 歩道にはごみがついています
 - 道がうまく点灯しません
 - 人々は歩道を混雑させています
 - 家の近くには歩道がありません
 - 歩道に乗るために車が必要です。車を所有していません
 - 歩道に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

6. 地域に公園、スポーツ畑、遊園地はありますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 彼らは安全でない地域にいます
 - 彼らは良い照明を持っていません
 - 彼らは古いので修理が必要です
 - 子供の遊びの構造が壊れて危険です
 - 彼らはゴミで散らばっています
 - 彼らは夕方には開かれていません
 - 彼らは人々と混雑しています
 - 私の家から歩いて行ける距離にありません
 - 公園/スポーツフィールド/遊び場に行くには車が必要ですが、所有していません
 - 公園/スポーツ欄/遊び場に公共交通機関を利用することはできません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

身体活動 コミュニティアセスメント



7. コミュニティの学校は時間外にスポーツフィールドやジムにアクセスできますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - 彼らは週末には開かれていません
 - 彼らは夕方には開かれていません
 - スケジュールに合わない時間があります
 - 夏にのみ開いています
 - スポーツフィールド/ジムの状態が悪いです
 - 学生はスポーツフィールド/ジムを使うことができます
 - スポーツフィールド/ジムが混雑しています
 - 学校は安全でない地域にあります
 - 開かれている学校は家から徒歩圏内にありません
 - 学校に行くには車が必要です。車を持っていません
 - 学校に公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

8. コミュニティは、水泳やダンスの授業のような身体活動プログラムを提供していますか？

- はい いいえ
- はい、しかしいくつかの問題があります：
(該当するものすべてにマークを付ける)
 - プログラムは夏にのみ利用可能です
 - プログラムは週末には利用できません
 - プログラムは私が働いているときにのみ提供されます
 - プログラムは子供のためだけです
 - プログラムが高価すぎます
 - 提供されているプログラムに興味がありません
 - プログラムは私の家から歩いて行ける距離にありません
 - プログラムに行くために車が必要です。車を所有していません
 - プログラムに公共交通機関を利用できません
 - その他の問題(説明してください)

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

歩行性チェックリスト



どのようなWALKABLEあなたのコミュニティですか？

家族や友人と一緒に散歩をして、自分のために決めてください。

誰もが歩くことで恩恵を受けますが、歩行は安全で簡単です。家族や友人と一緒に散歩をして、このチェックリストを使ってあなたの近所が歩きやすい場所かどうかを判断してください。問題を見つけたら落胆しないでください。物事をより良くするためにできることがあります。

はじめに

まず、学校へのルート、友人の家、食料品店、公園、または行くのが楽しい場所など、歩く場所を見つけます。

行く前にチェックリストを読んでください。歩いているときに、変更したいものの場所をメモしてください。散歩の終わりに、各質問に評価を付けます。次に、数値を合計して、歩行全体をどのように評価したかを確認します。

問題のある領域が見つかった場合は、次に改善するためにできることを見つけ出すことです。第3ページの「あなたのコミュニティのスコアを改善する」の下に、短期間の回答と長期的な解決策があります。

近所の歩行可能性スコアは何ですか？

近所の歩行性を評価するために歩行中にこのチェックリストを使用してください。

歩行の場所

(歩いた通りの名前と最も近い交差点に注意してください)

評価尺度：

1 = 悪い 2 = 多くの問題 3 = いくつかの問題 4 = 良い 5 = 非常に良い 6 = 優れている

1. 歩く余裕がありましたか？

はい いくつかの問題

(該当するものすべてに印をつけてください)

- 歩道または路線の開始と停止
- 歩道が壊れたり割れたりした
- 歩道は柱、看板、低木、ダンプターなどでブロックされていました
- 歩道、道または肩はありません
- あまりにも多くのトラフィック
- その他の問題(説明してください) _____

問題の位置: _____

評価:(サークル1) _____

1 2 3 4 5 6

2. 通りを渡るのは簡単でしたか？

はい いくつかの問題

(該当するものすべてに印をつけてください)

- 道は広すぎました
- 交通信号が長すぎると待ち時間を与えてしまったり、十字架の時間を与えたりしませんでした
- 縞模様の横断歩道や交通信号が必要です。
- 駐車された車が交通の見通しを妨げました
- 木や植物が交通の見通しを妨げました
- 修復が必要なカーブランプまたはランプがありません
- その他の問題(説明してください) _____

問題の位置: _____

評価:(サークル1) _____

1 2 3 4 5 6

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

歩行性チェックリスト

ハンドアウトVII.D(6の1)

歩行性チェックリスト



3. ドライバーはうまく運転しましたか？

- はい いくつかの問題
(該当するものすべてに印をつけてください)
- 見ずにドライブウェイから出て行きます
 - 通りを横切る人々には譲りませんでした
 - 通りを横切る人々に変わります
 - あまりにも速く走ります
 - 高速化して信号機を通したり、信号機を運転したりしました
 - その他の問題(説明してください) _____

問題の位置: _____

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

5. 散歩は楽しいですか？

- はい 不愉快なものはいくつありますか(該当するものすべてに印をつけてください):
- 草や花、木がもっと必要です
 - 恐ろしい犬
 - 怖い人
 - ライトは少ないです
 - 汚い、ごみやゴミが多いです
 - その他の問題(説明してください) _____

問題の位置: _____

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

4. 安全ルールに従うのは簡単でしたか？

家族や友人と一緒に...

- はい いいえ クロスウォークやクロスで通ります見ることができる場所と見られる所はどこですか？
- はい いいえ 停止して左右を見て、通りを横切る前に再びに停めますか？
- はい いいえ 歩道や肩の上を歩きます歩道がないところで交通に直していますか？

- はい いいえ 光によって通りますか？

問題の位置: _____

評価:(サークル1)

1 2 3 4 5 6

近所の料金はどうですか？

評価を追加し、決定してください。

質問1-5評価の合計:

26-30 祝います!歩くための素晴らしい近所を持っています。

21-25 少しお祝いください。近所はかなり良いです。

16-20 それはいくつかの作業を必要とします。

11-15 いくつかの大きな問題があります。隣人と一緒に彼らに対処してください。

5-10 問題は深刻です。隣人と協力して、現地の指導者に問題を知らせるための行動計画を立てます。

歩行性チェックリスト



コミュニティのスコアを改善する...

問題を知ったので、答えを見つけることができます。

	家族や友人と一緒にできること...	コミュニティがもっと時間をかけてできることは何ですか？
1. 歩く余裕がありましたか？		
歩道または路線の開始と停止	<ul style="list-style-type: none">現在別のルートを選択する	<ul style="list-style-type: none">取締役会で話す
歩道が壊れたり割れたりする	<ul style="list-style-type: none">問題やチェックリストを地元の交通機関や公共事業部門と共有する	<ul style="list-style-type: none">歩道のために都市を書くか請願し、近隣の署名を集める
歩道がブロックされている		<ul style="list-style-type: none">メディアに問題を認識させる
歩道、道または肩がない		<ul style="list-style-type: none">エリア内の交通事故の種類と数について調べる
あまりにも多くのトラフィック		<ul style="list-style-type: none">地元の輸送エンジニアと協力して安全な歩行ルートを計画する
2. 通りを渡るのは簡単でしたか？		
広すぎる道路	<ul style="list-style-type: none">現在別のルートを選択する	<ul style="list-style-type: none">市の会合で横断歩/信号/駐車場の変更/カーブランプのためにあなたの地方や州の職員に尋ねる
交通信号により私たちはあまりにも長く待っていた、あるいは私たちに十字架のために十分な時間を与えなかった	<ul style="list-style-type: none">地元の交通工学や公共事業部門と問題点やチェックリストを共有する	<ul style="list-style-type: none">駐車している車両が安全上の危険がある場所の交通技術者に報告する
クロスウォーク/交通信号が必要	<ul style="list-style-type: none">通りを塞いでいる木や茂みを整え、隣人に同じことをする	<ul style="list-style-type: none">不法駐車した車を警察に通報する
駐車された車、木、または植物によってブロックされた交通のビュー	<ul style="list-style-type: none">問題の自動車に所有者に駐車させないように頼んでいいメモを残す	<ul style="list-style-type: none">公共事業部門に木や植物の伐採を依頼する
必要なカーブランプまたはランプの修理が必要		
3. ドライバーはうまく運転しましたか？		
見なくても後退した	<ul style="list-style-type: none">現在別のルートを選択する	<ul style="list-style-type: none">メディアに問題を認識させる
降伏/減速しなかった	<ul style="list-style-type: none">模範を示します; 遅くなり、他の人に敬意を払う	<ul style="list-style-type: none">交通法とスピードの強化を求める
歩行者になった	<ul style="list-style-type: none">隣人に同じことをさせる	<ul style="list-style-type: none">保護されたターンを要求する
早く走った	<ul style="list-style-type: none">安全でない運転を警察に報告する	<ul style="list-style-type: none">トラフィックを落ち着かせるために街のプランナーや交通技術者に相談する
信号を発するためにスピードアップしたり、赤いライトを駆け抜けたりした		<ul style="list-style-type: none">主要な場所で交差するガードを得ることについて学校に尋ねる近所のスピードウォッチプログラムを整理する

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDAUSDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

歩行性チェックリスト

歩行性チェックリスト



コミュニティのスコアを改善する(続け)...

問題を知ったので、答えを見つけることができます。

4.安全ルールに従うことができますか？	家族や友人と一緒にできること...	コミュニティがもっと時間をかけてできることは何ですか？
横断歩道で交差するか、または見えて見える場所	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人たちに安全な歩行について教える 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に歩行の安全を教えるよう促す
横断する前に左折、右折、左折する	<ul style="list-style-type: none"> 近所の両親を組織して、子どもたちを学校に出入りさせる 	<ul style="list-style-type: none"> 安全な学校へのルートのような安全な歩行プログラムを開始する学校を支援する
交通に面した場合、歩道や肩の上を歩く		<ul style="list-style-type: none"> 地元の雇用者にスケジュールを調整させて、両親が子供たちを学校に通わせるようにする
光と交差する		

5.散歩は楽しいですか？

草、花、木が必要	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人に避けるためのエリアを指摘する。安全なルートに同意する 	<ul style="list-style-type: none"> 警察の執行を要請する
怖い犬	<ul style="list-style-type: none"> 隣人に犬を縛ったり、囲んだりするように依頼する 	<ul style="list-style-type: none"> 近所で犯罪監視プログラムを開始する
怖い人	<ul style="list-style-type: none"> 怖い犬を動物管理部門に報告する 	<ul style="list-style-type: none"> コミュニティ清掃の日を組織する
よく点灯しない	<ul style="list-style-type: none"> 怖い人を警察に報告する 	<ul style="list-style-type: none"> 近所の美化や植樹の日を後援する
汚れた、ごみ	<ul style="list-style-type: none"> 照明の必要性を警察または適切な公共事業部門に報告する ゴミ袋で散歩する 庭に植物の木や花を植える 	<ul style="list-style-type: none"> ストリートプログラムを開始する

クイックヘルスチェック	家族や友人と一緒にできること	コミュニティがもっと時間をかけてできることは何ですか？
限りまたはできるだけ早く我々が望んでいたとして、息の短い疲れていた、または持っていた痛みフィートまたは筋肉行くことができませんでした	<ul style="list-style-type: none"> 短い歩行で始まり、ほとんどの日を歩くのに最大30分間働く 友人や子供と一緒に招待する 	<ul style="list-style-type: none"> 歩くことの健康上の利点について話をするメディアを入手する コミュニティワークについてのコールパークとレクリエーション部門 従業員の歩行プログラムの企業支援を奨励する

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

歩行性チェックリスト



役に立つリソース

何かガイダンスが要りますか?これらのリソースが役立つかもしれません。

ウォーキング情報

ウォーキング情報
歩行者および自転車情報センター
UNCハイウェイ安全研究センター
730 Airport Road, Suite 300
キャンパスボックス3430
チャペルヒル, NC 27599-3430
電話: (919) 962-2203
メール: pbic@pedbikeinfo.org
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

自転車と歩行の国立センター
8120 Woodmont Ave, Suite 650
Bethesda, MD 20814
電話: (301) 656-4220
メール: info@bikewalk.org
www.bikewalk.org

ストリートデザインと交通渋滞

運輸省の州のディレクトリ
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

地上交通政策プロジェクト
www.transact.org

アクセス可能なサイドウエーク

米国アクセス委員会
1331 F Street, NW
スイート1000
ワシントンDC 20004-1111
電話: (800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
メール: info@access-board.gov
www.access-board.gov

学校に歩く日

730 Airport Road, Suite 300
キャンパスボックス3430
チャペルヒル, NC 27599-3430
電話: (919) 962-7419
メール: walk@walktoschool.org
USA event:
www.walktoschool-usa.org
International:
www.iwalktoschool.org

学校への安全なルートのための国立センター
730 Martin Luther King, Jr. Blvd
スイート300 /キャンパスボックス3430
チャペルヒル, ノースカロライナ27599-3430
info@walkbiketoschool.org
<http://www.walkbiketoschool.org>

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDA/USDAは平等な機会提供者と雇用者です。
健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

歩行性チェックリスト



役に立つリソース(続き)

何かガイダンスが要りますか?これらのリソースが役立つかもしれません。

歩行者の安全

国道交通安全管理
交通安全プログラム
400 Seventh Street, SW
ワシントンDC 20590
電話: 1-888-327-9153
TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

準備が整いました、それはどこにでもあります!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

カリフォルニア州公衆衛生局
安全でアクティブなコミュニティ(SAC)支店
PO Box 997377, MS 7214
サクラメント、カリフォルニア95899-7377
(916)552-9800
www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

歩行者の安全

www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

WALKING連合

アメリカウォーク
旧市庁舎
45スクールストリート、2階
ボストン、マサチューセッツ02108
電話: 617-367-1170
メール: info@americawalks.org
www.americawalks.org

安全なキッズワールドワイド

1301ペンシルバニアアベニューNW
スイート1000
ワシントンDC 20004-1707
電話: (202)662-0600
ファックス: (202) 393-2072
www.safekids.org

ウォーキングアメリカのパートナーシップ

国家安全委員会
1121スプリングレイクドライブ
Itasca, IL 60143-3201
電話: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

ウォーキングと健康

栄養と身体活動の部門、
慢性疾患予防センター
健康増進、
疾病対策センター
4770 Buford Highway, NE, MS / K-24
Atlanta, GA 30341-3717
電話: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
メール: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm
スペイン語:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

ソース:歩行者と自転車の情報センター、歩行性のチェックリストからの適応版。
: www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm 2015年9月23日アクセス
して入手可能です。

CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。USDAUSDAは平等な機会提供者と雇用者です。
健康的なヒントについては、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

歩行性チェックリスト

ハンドアウトVII.D(6の6)

#300471/Ver.09/16

健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VIII: デモンストレーションとサンプリング の手順(オプションレックス)



健康な食事とアクティブな生活
コミュニティ教育者向けツールキット

セクション VIII:
デモンストレーションとサンプリングの
手順(オプションレッスン)



食品のデモンストレーションとサンプリングの手順(オプションレッスン)

学習目標

セッション終了時に、参加者は次のことができるようになります：

- 毎日の食事計画に素早く簡単に準備できる健康レシピを組み込むための方法を少なくとも3つ特定する。
- レシピ1食分あたり少なくとも半分の果物または野菜を含む健康的なレシピを準備します。

材料

- レシピ成分
- ブレンダー、電気鍋またはフライパン、電子レンジ、トースターオーブン、冷蔵庫などのキッチン用品
- プラスチック製の貯蔵容器とミキシングボウル
- フォーク、ナイフ、大さじ、サラダトングなどの調理器具
- 鍋釜類
- カップとスプーンの測定
- カップ、ボウル、ナプキン、プラスチック製のフォーク、プラスチックナイフ、レシピサンプリング用のプラスチックスプーン
- テーブル
- 必要に応じて使い捨てテーブルクロス
- 皿タオル、スポンジ、皿洗い用石鹸
- 手洗い用品またはステーション



準備

1. 参加者を念頭に置いて、www.CAChampionsforChange.netから1つまたは複数の健康で文化的に適切なレシピを選択してください。
2. 必要な食材を購入するか、地元の食料品店や農家の市場に寄付を依頼してください。食べ物のデモンストレーションを行うのに十分な食材を用意し、十分にサンプリングすることができます。
3. 暖かい石鹸水で手を洗って乾燥させ、レシピに従って成分を調製して測定します。
4. 成分をプラスチック容器に入れ、ふたやプラスチックラップで覆い、適切な温度で保存します。
5. ポータブル器具、プラスチック製の収納容器、ミキシングボウル、調理器具、鍋と鍋、計量用のカップとスプーンを集め、食品のデモンストレーションに必要なアイテムを用意してください。
6. すべての参加者が簡単に食べ物のデモを見ることができるよう、テーブルを設定します。

活動:デモンストレーションとサンプリング

1. 1日を通して食べられる果物と野菜の量と種類が異なると、1日の推奨量が足りることを説明してください。参加者に彼らの日に果物や野菜にどのようにフィットするかを聞かせてください。
2. 次に、健康なレシピを準備する方法を実演してください。
3. さまざまな量の果物や野菜を表示するには、レシピ成分を使用します。
4. 参加者に毎日の食事計画にレシピを組み込む方法を教えてもらいます。朝食、昼食、夕食、軽食について話し合います。
5. 準備されたレシピをサンプルサイズの部分に分割し、サンプルを参加者に提供します。各参加者にレシピを配布し、レシピを家族、友人、隣人と共有するよう参加者に促します。
6. 参加者がサンプルを楽しむようにレシピの栄養情報を確認してください。
7. 参加者に、レシピについて楽しんだことを分かち合うように要請します。
8. 果物や野菜を食べることの利点を補強し、果物や野菜を半分にするのを勧めることで、レッスンを終わらせてください。



インストラクターのヒント

- レシピをラミネートして耐水性にします。
- 参加者がレシピを実演できるようにします。(手洗いを忘れないでください!)
- 食べ物のデモンストレーションを行うときは、食べ物を安全に取り扱うことを忘れないでください適切な手洗いを強調します。食品の安全性についての詳細は、www.foodsafety.govをご覧ください。
- 参加者全員に分かち合うための健康的なレシピを用意するように頼んで、栄養価が高く美味しいポットラックやピクニックを構成します。参加者に好きな家族のレシピを持って来て、レシピの各料理に少なくとも半分以上の果物や野菜を入れる方法を教えてもらいます。

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。

この材料は、CalFreshとしてカリフォルニア州で知られているUSDA SNAP-Edからの資金提供を受けて、カリフォルニア州公衆衛生局の栄養教育および肥満予防支店によって生産されました。これらの機関は、平等な機会提供者と雇用者です。CalFreshは、低所得世帯に援助を提供し、より良い健康のために栄養価の高い食品を購入するのに役立ちます。CalFresh情報については、1-877-847-3663までお電話ください。重要な栄養情報については、www.CaChampionsForChange.netをご覧ください。

#300473/Ver.09/16

