

## むつ保健所 栄養・食生活 DVD 貸し出しリスト

NO	DVD 番号	タ イ ト ル
1	1	栄養バランスのよい食卓づくり① ～「ごはん」と「おかず」のバランス～
2	7	野菜は1日350グラム以上食べましょう ～野菜の栄養と健康効果～
3	8	野菜を1日350グラム以上食べる工夫① ～どう買ってどう食べる？～
4	9	野菜を1日350グラム以上食べる工夫② ～手間を省いてしっかり食べる～
5	10	野菜を1日350グラム以上食べる工夫（番外編） ～賢く選びましょう～
6	12	あなたの1食の目安量 ～男性編～
7	13	あなたの1食の目安量 ～女性編～
8	16	脂質の種類と選び方 ～量とバランスに注意～
9	18	塩分を今より減らす工夫 ～塩分のとり方チェックから～
10	21	短時間で準備する朝食 ～簡単朝食メニュー～
11	24	夕食を低カロリーに抑える工夫 ～遅い時間の夕食・肥満の予防に～
12	25	間食の食べ方を見直しましょう ～目安量と上手な食べ方～
13	26	飲料の選び方を見直しましょう ～糖分やエネルギーに注意！～
14	29	食事づくりを始めましょう ～便利な道具と食品・簡単調理～

DVD は1本5分～8分程度

一般社団法人日本家族計画協会企画・制作