けんこう

ぼくたち健康マモルンジャー

ぼくたち

健康（けんこう）マモルンジャー

登場人物

タイムレッド

みんなの生活リズムを守っている

武器は盾

クリーンイエロー

みんなのお口の健康を守っている

武器は大きな歯ブラシ

ベジグリーン

みんなの身体の調子を 整 えている

強いパワーを持っている

はじめくん
ゲームとテレビが大好き
のんびり屋さん
夜更かしおばけ
夜更かしする子を探している
ななちゃん
甘いものが大好き
めんどくさがり屋さん
ムシバキン
お口が汚れている子を
探している
ももちゃん
野菜が苦手
ちょっぴりわがままさん
風邪ルンルン
身体が弱っている子を
探している

「ぼくたちはみんなの健康を守るスーパーヒーロー

“健康マモルンジャー”　　」

「今日も困っている子を助けに行くぞー！」

「おー！」

07:00

「まずはぼくが助けに行くぞ～。」

タイムレッドはパトロールに向かいました。

すると・・・困っている子を発見！

「はじめくんが夜更かしおばけに追いかけられているぞ。

助けに行かないと！」

「ちょっと待(ま)った、夜更(よふ)かしおばけやめないか！」

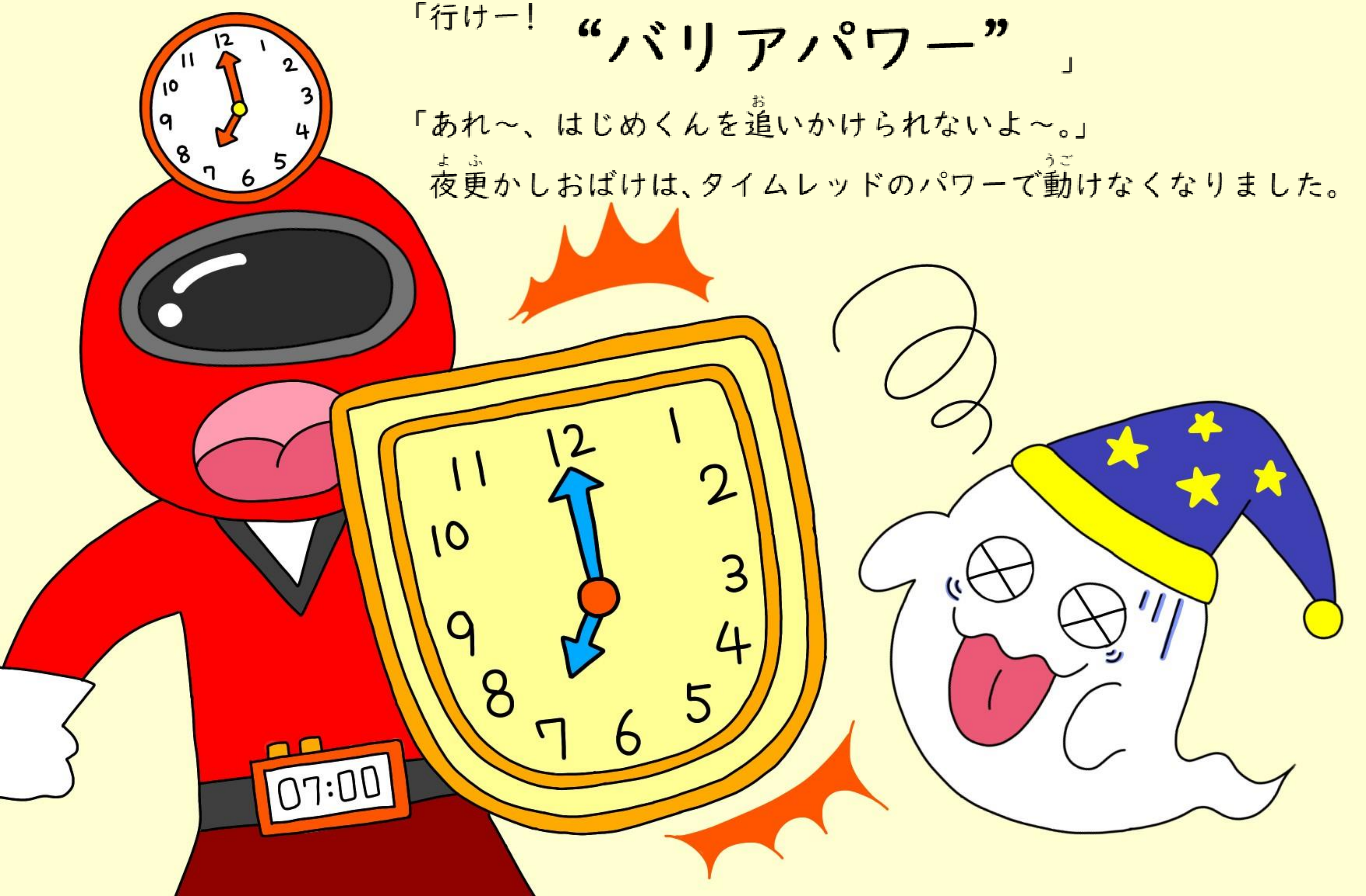
「うるさーい、はじめくんと一緒(いっしょ)に夜中(よなか)まで遊(あそ)ぶんだーい！」

「だめだ。このままだとはじめくんの体調(たいちょう)が悪(わる)くなってしまう。」

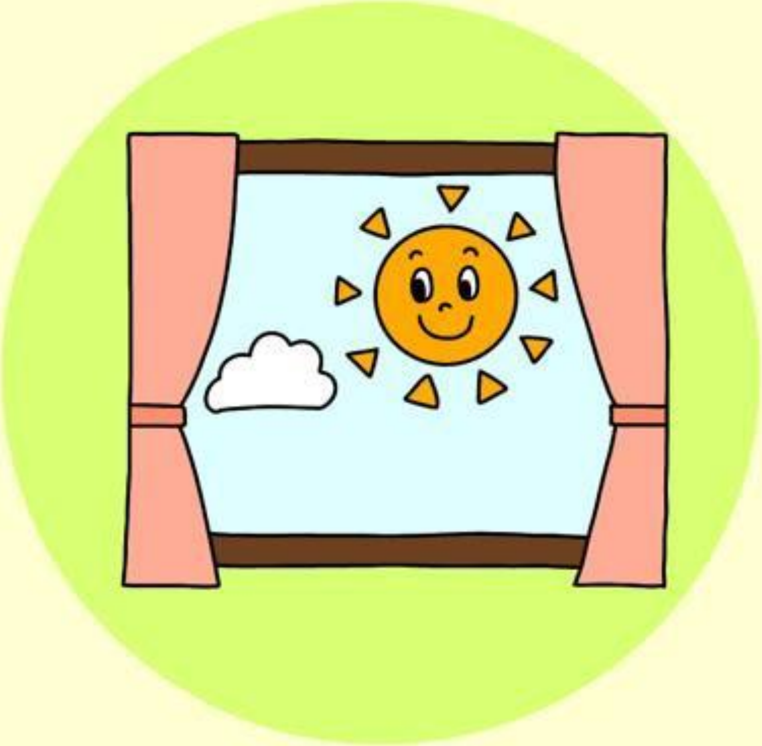
「行けー！　“バリアパワー”　」

「あれ～、はじめくんを追いかけられないよ～。」

夜更かしおばけは、タイムレッドのパワーで動けなくなりました。



「もう大丈夫。ところではじめくん、夜中までゲームをしたり、
テレビを見たりしていなかったかい？」
「そういえばしてた。楽しくてやめられなかったんだ...」
「でもそのままだと生活リズムが崩れてしまうんだよ！」
07:00



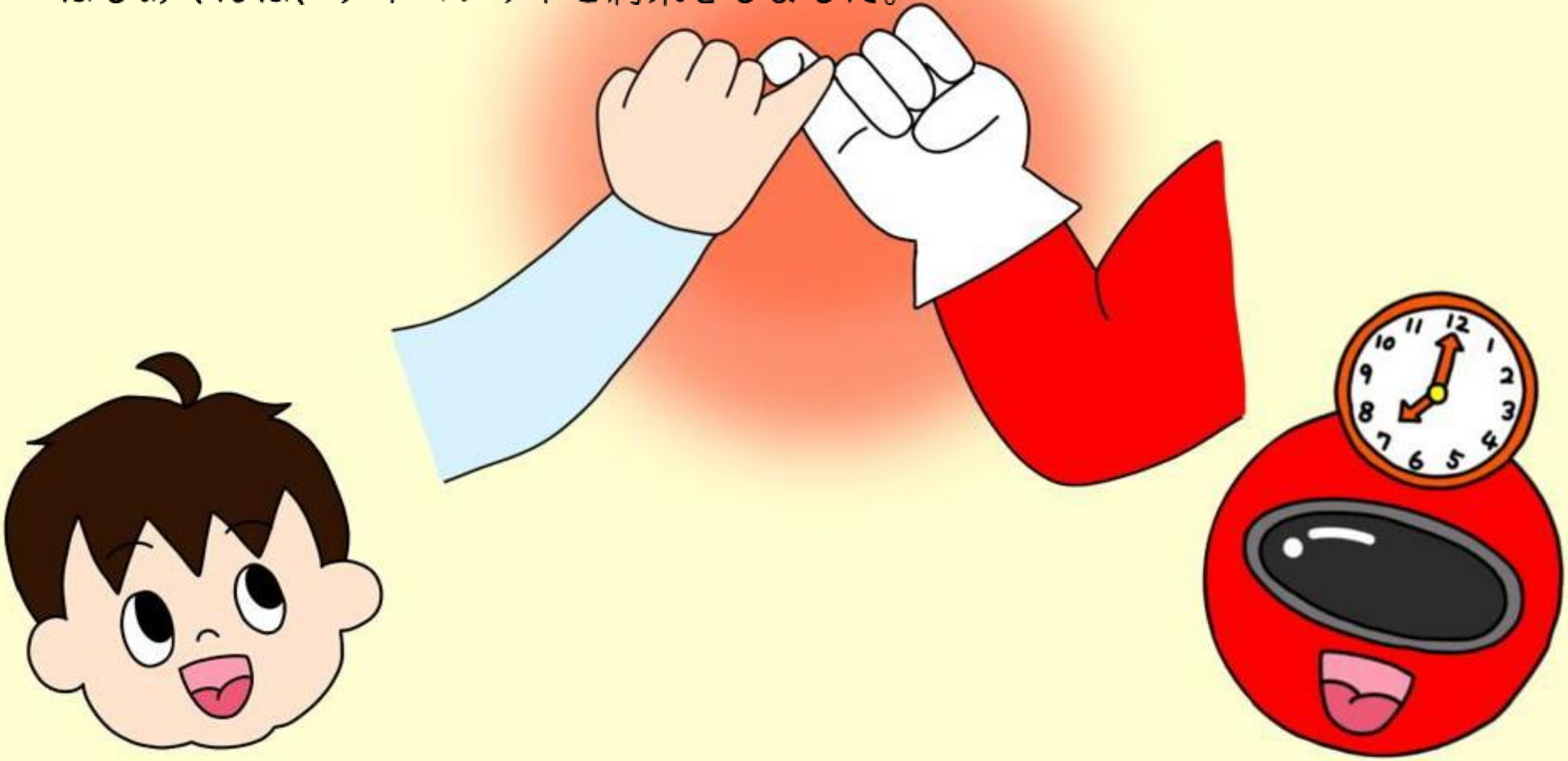
「生活リズムをよくするには、毎日同じ時間に動くといいんだ！」

「だからゲームをしたり、テレビを見たりするのは時間を決めて、
寝る前はやめようね。」

「ちなみに朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光をあびると身体がスッキリして、
１日気持ちよく生活することができるんだ。」

「そうなんだ！」

「これからは早寝早起きをして
生活リズムを崩さないようにすることを約束できるかい？」
「できる！これからは早寝早起きするよ。」
はじめくんは、タイムレッドと約束をしました。

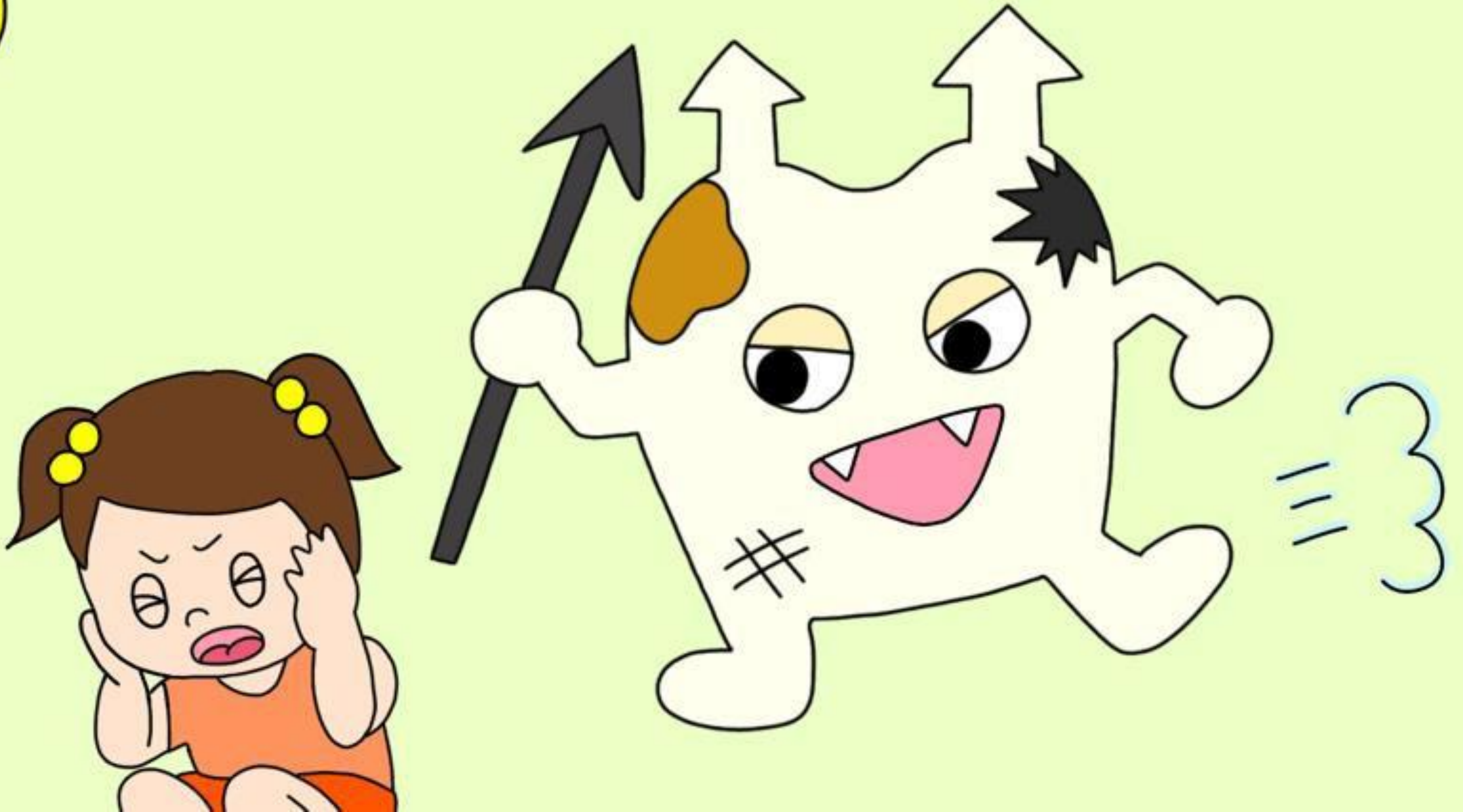


「次はわたしの番よ。」

クリーンイエローがパトロールに向かいました。

すると... 困っている子を発見！

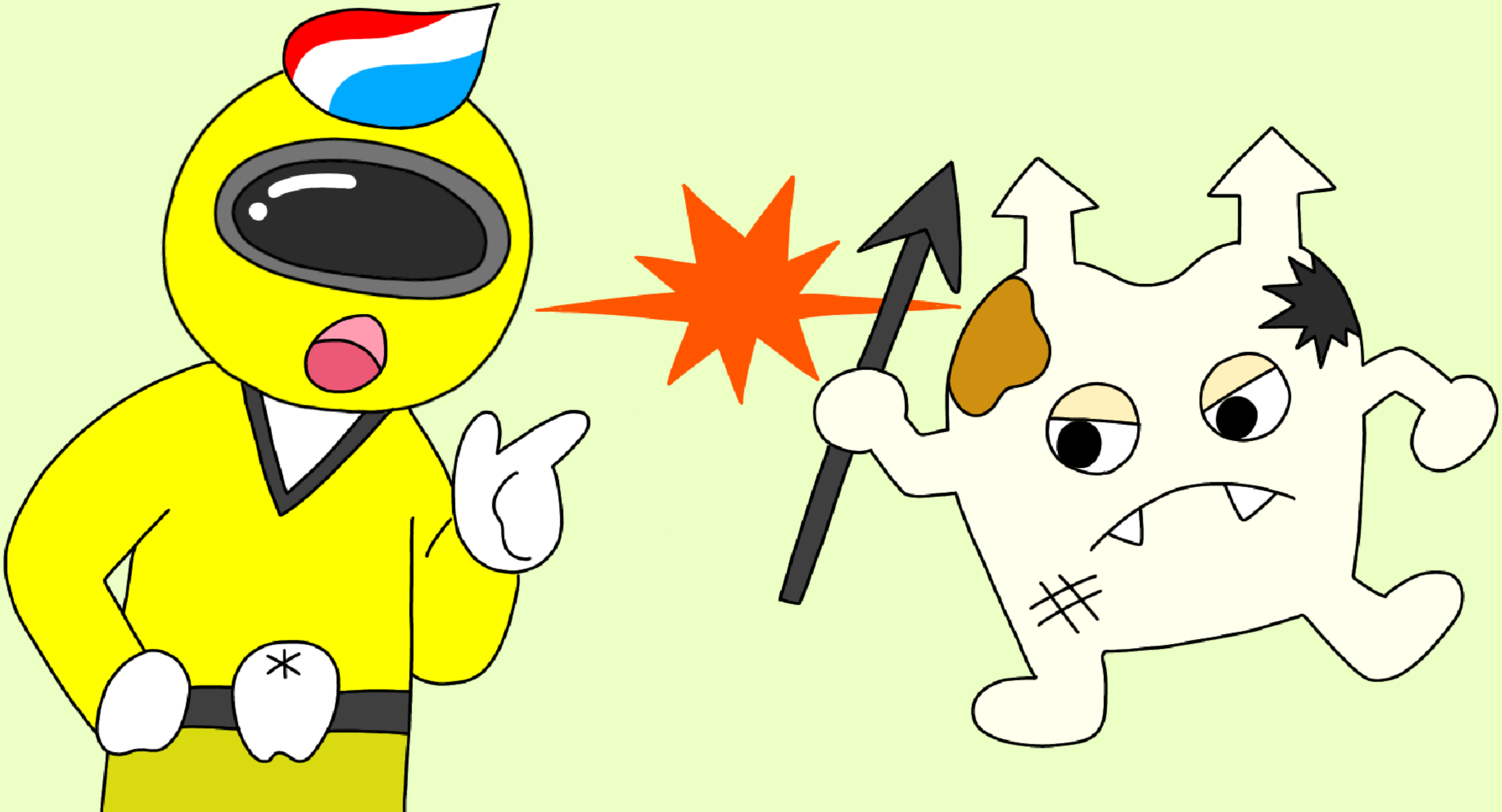
「ななちゃんがムシバキンに襲われているわ、助けなきゃ！」



「ちょっと、ムシバキンやめなさい！」

「や～だね。ななちゃんの歯(は)を痛(いた)くしてやるんだ！」

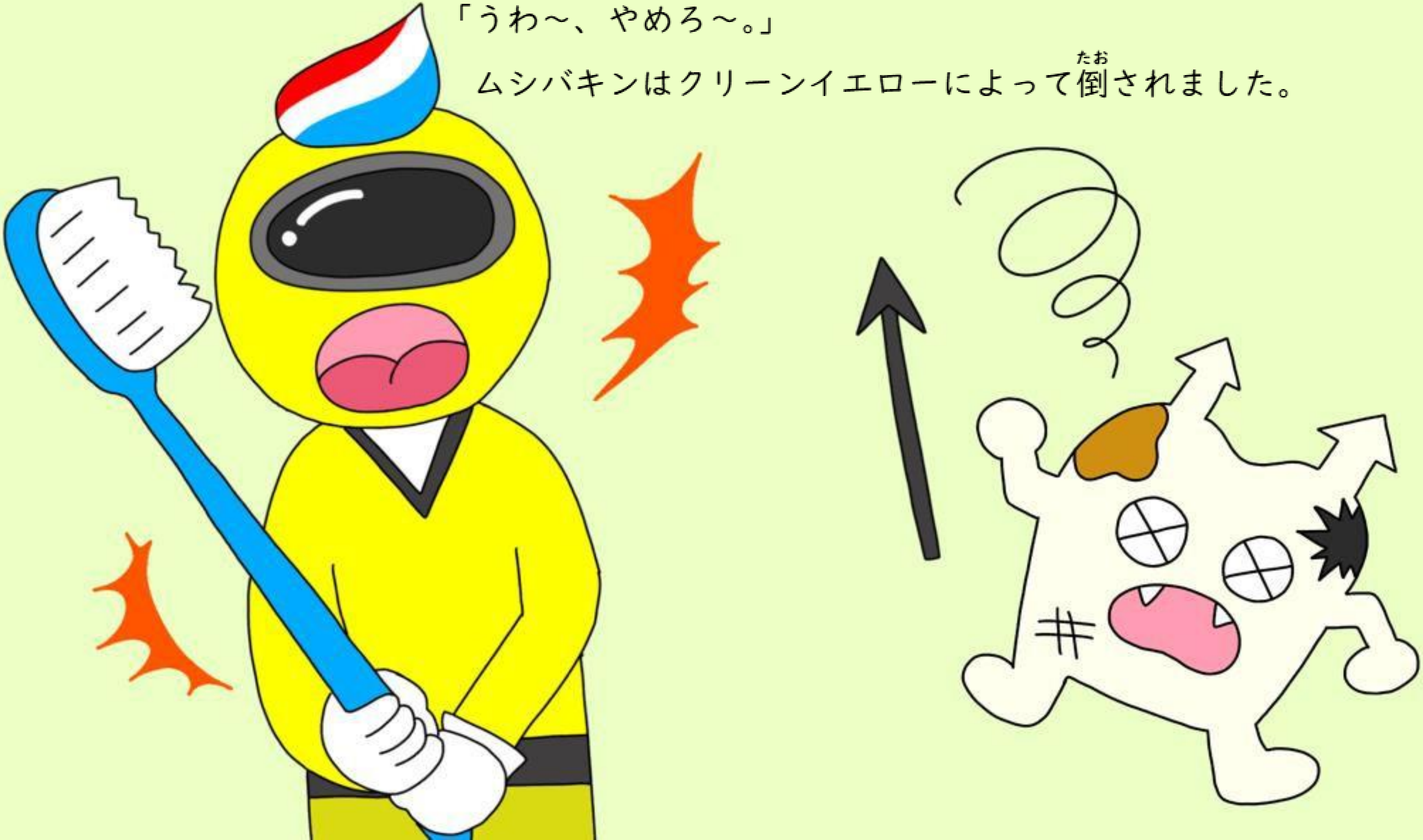
「まずい、それだとななちゃんがむし歯(ば)になってしまう。」



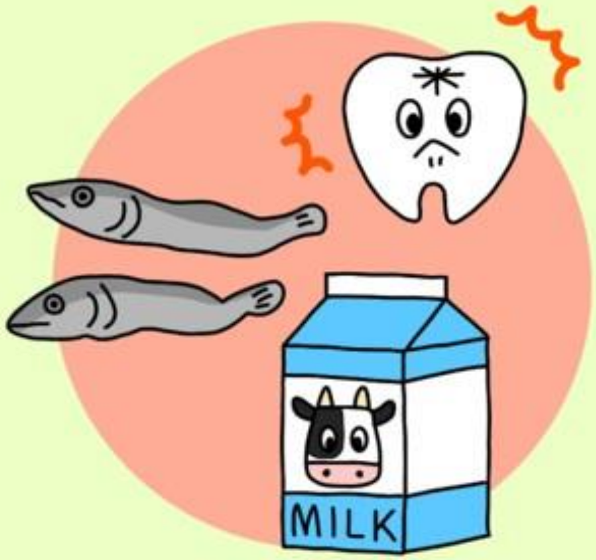
「くらえ！“クリーン・ブラッシング”」

「うわ～、やめろ～。」

ムシバキンはクリーンイエローによって倒（たお）されました。



「もう安心して。ところでななちゃん、
おやつばかり食べて歯みがきがしっかりできていなかったんじゃない？」
「できてなかった。だって歯みがきがめんどうなんだもん！」
「でもそのままだとむし歯になってしまうわよ！」



「むし歯にならないようにするには、甘いものを食べ過ぎないように量を決めるといいわよ。」

「それと食べたあとはしっかり歯をみがいて、口の中をきれいにしておくことが大事なのよ。」

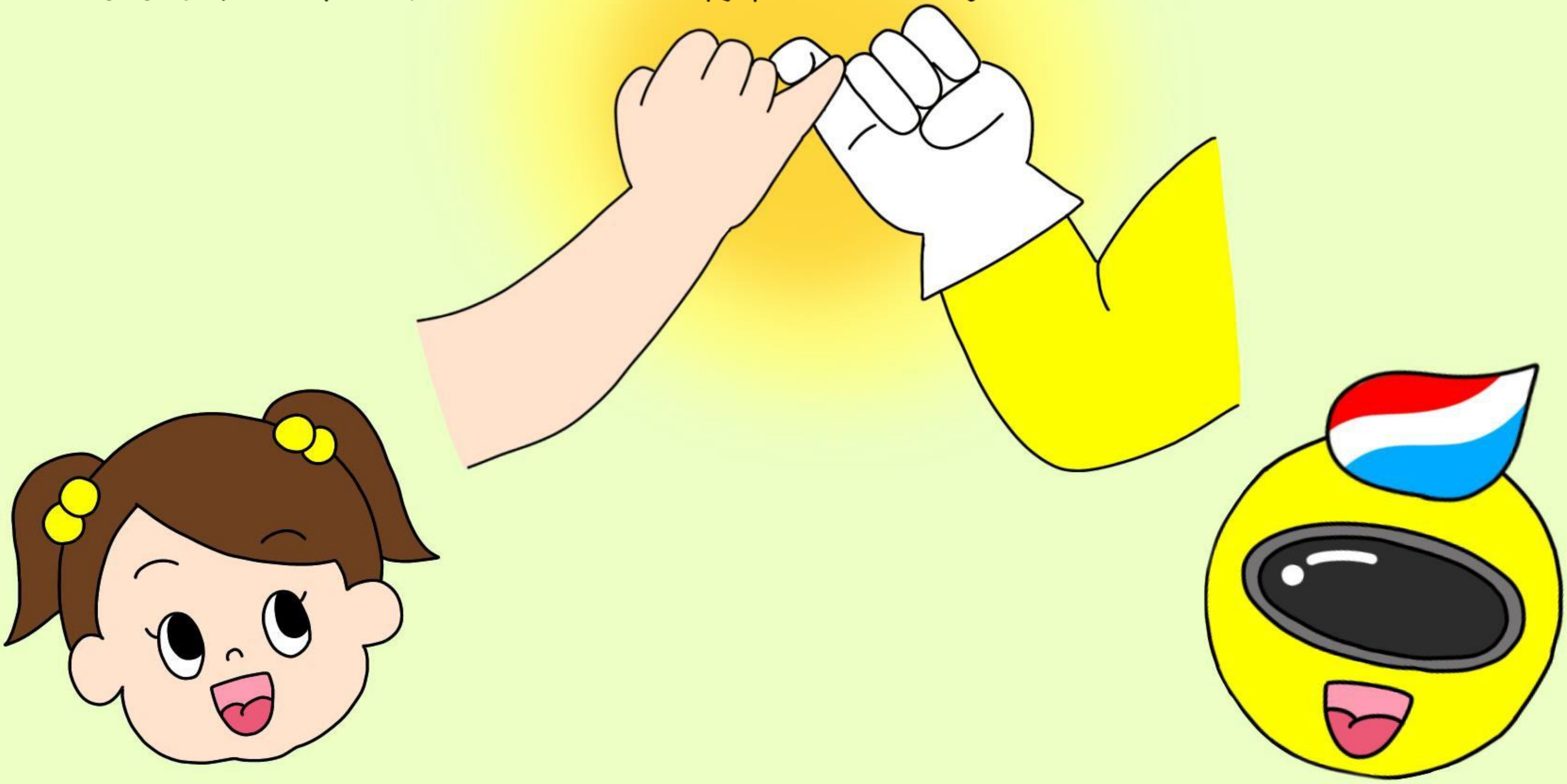
「ちなみに牛乳を飲んだり、小魚を食べたりすると、歯が強くなってレベルアップになるわ。」

「そうなんだ！」

「これからはおやつの食べ過ぎに気をつけて、しっかり歯をみがこうね。
それから、みがき残しがないように仕上げみがきもしてもらおうね。約束できる？」

「できるよ！歯みがきしっかりするね。」

ななちゃんは、クリーンイエローと約束をしました。



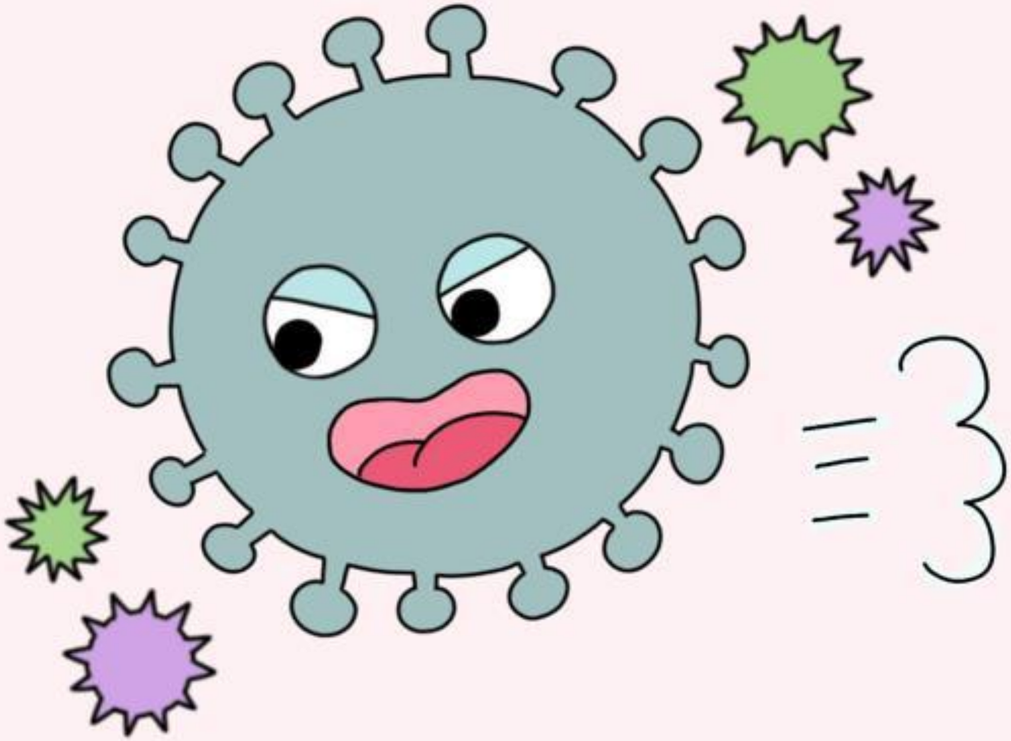
「最後(さいご)はぼくだ。」

ベジグリーンはパトロールに向かいました。

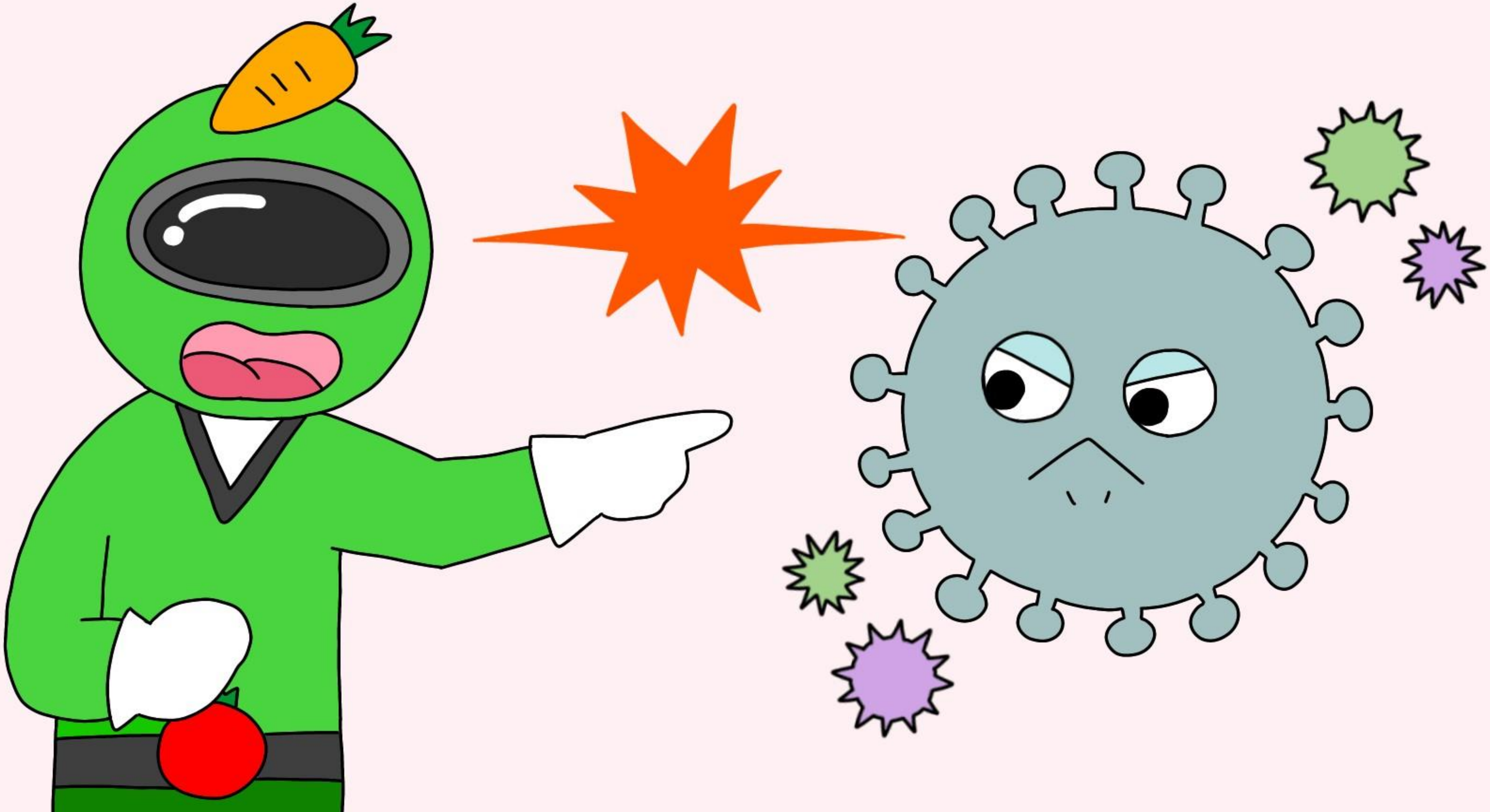
すると…困(こま)っている子(こ)を発見(はっけん)！

「ももちゃんが風邪(かぜ)ルンルンに攻撃(こうげき)されているぞ。

助(たす)けに行(い)かないと！」



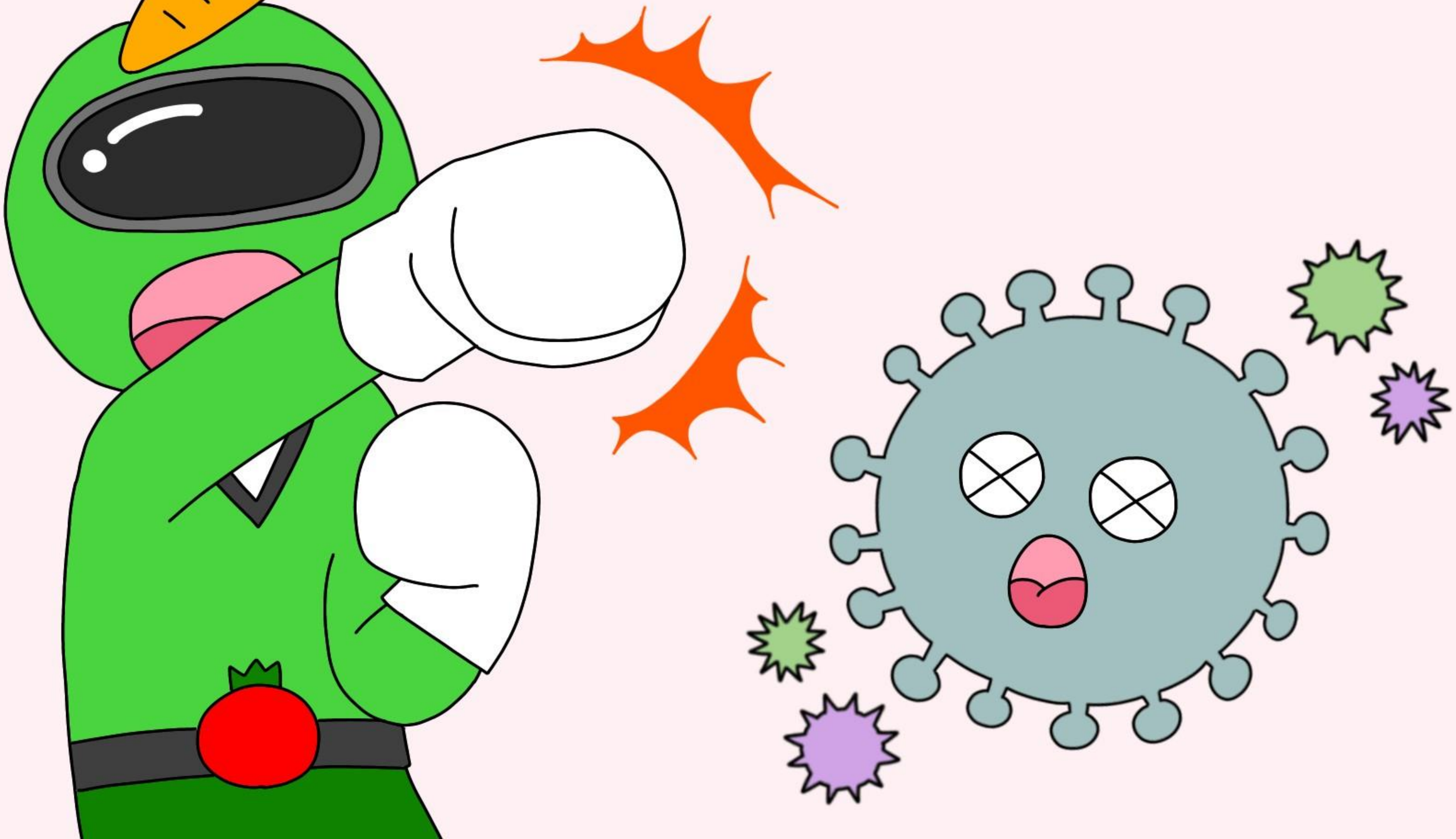
「やめるんだ。風邪(かぜ)ルンルン！」
「やめないぞ。ももちゃんが野菜(やさい)を食(た)べられないようにするんだ！」
「待(ま)て、それだとももちゃんが風邪(かぜ)をひいてしまう。」



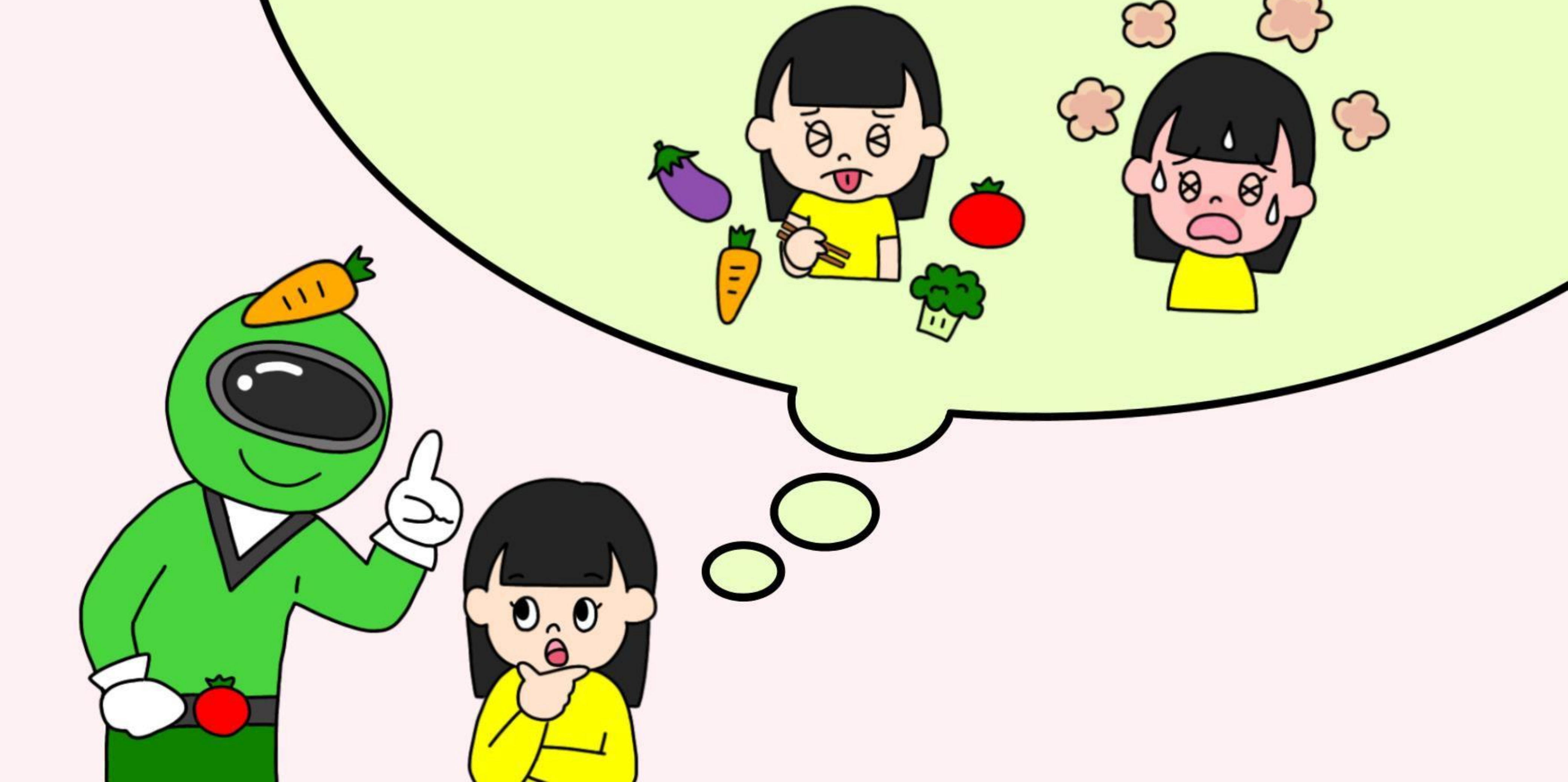
「行(い)けー！“ベジパンチ”」

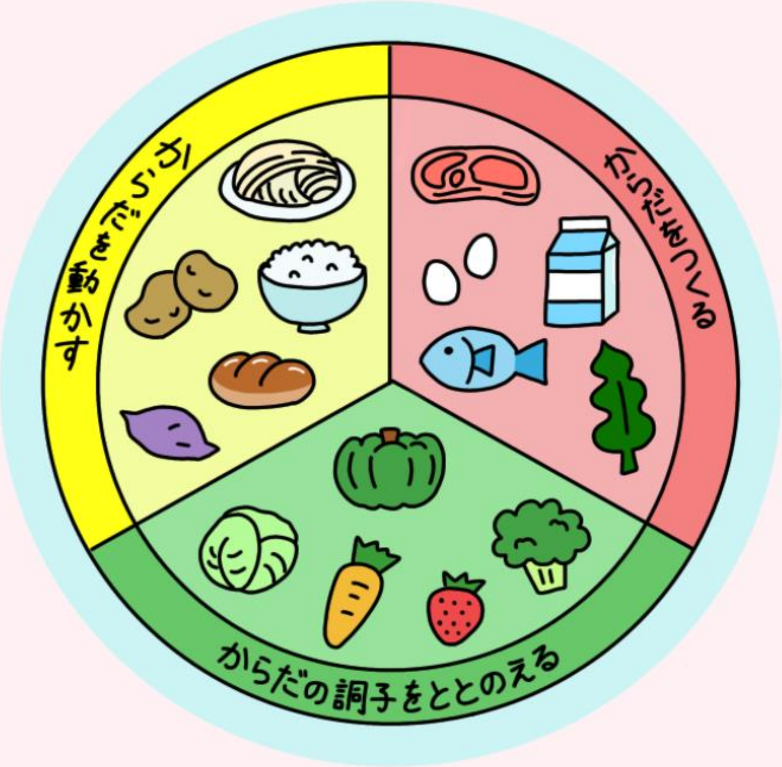
「うわ～」

風邪(かぜ)ルンルンは、ベジグリーンによって倒(たお)されました。



「もう安全だよ。ところでももちゃん、
好き嫌いして野菜を残してなかったかなぁ？」
「そういえば残しちゃった。だって野菜おいしくないもん。」
「だけど食べものはそれぞれ働きを持っているんだ！」





「野菜には身体の調子を整える働きがあるんだ！だから風邪をひきにくくなるんだよ。」

「ちなみに、肉や魚には体をつくる働きがあって、ごはんやパンには体を動かす働きがあるんだ。」

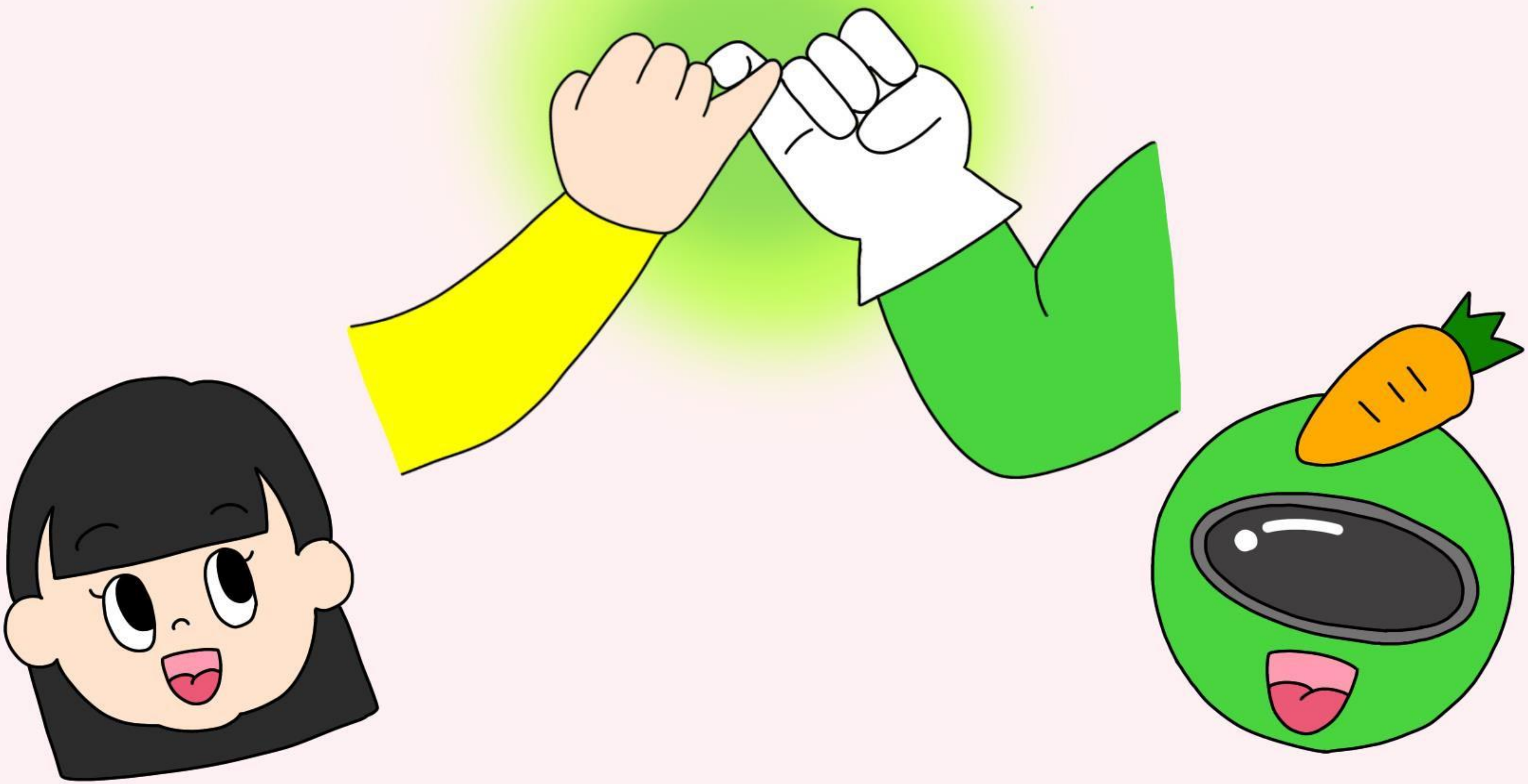
「好き嫌いをしないで３つの働きをそろえて食べることがポイントだよ！」

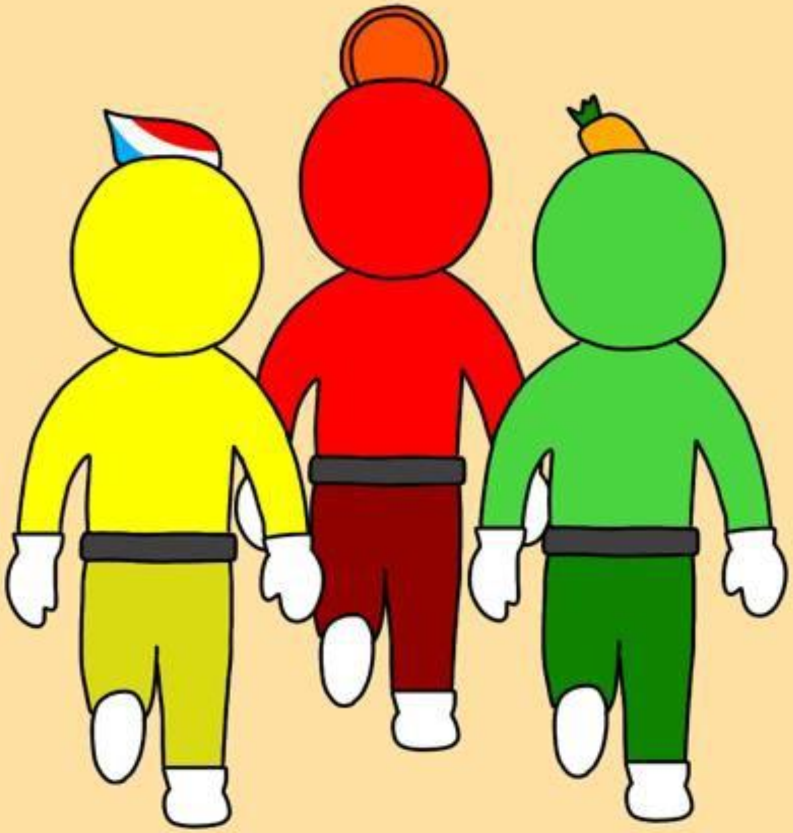
「そうなんだ！」

「これからは好き嫌いをしないで、残さず食べようね。」

「わかった！残さずお野菜食べるね。」

ももちゃんは、ベジグリーンと約束をしました。





はじめくん・ななちゃん・ももちゃんは、

健康(けんこう)マモルンジャーのおかげで元気(げんき)になりました。

「健康(けんこう)マモルンジャーありがとう！」

健康(けんこう)マモルンジャーは、みんなの健康(けんこう)のために

これからもパトロールし続(つづ)けます。

おしまい

健康(けんこう)マモルンジャーとのお約束(やくそく)

その1

夜更(よふ)かししないで早寝早起(はやねはやお)きをしよう

その2

甘(あま)いものは量(りょう)を決めて食(た)べたら歯(は)をみがこう

その3

好(す)き嫌(きら)いしないで残(のこ)さず食(た)べよう

健康クイズ

第１問　朝起きてすぐにすると良いことは？

①　牛乳をのむ　　②　顔をあらう　　③　カーテンを開ける

第２問　寝る前にやめた方がいいことは？

①　ゲームをする　　②　水をのむ　　③　歯をみがく

第３問　歯が強くなる食べ物は？

①　ごはん　　②　小魚　　③　豆腐

第４問　歯みがきをしなかったら歯はどうなるかな？

①　きれいになる　　②　むし歯になる　　③　強くなる

第５問　野菜にはどんな働きがあるかな？

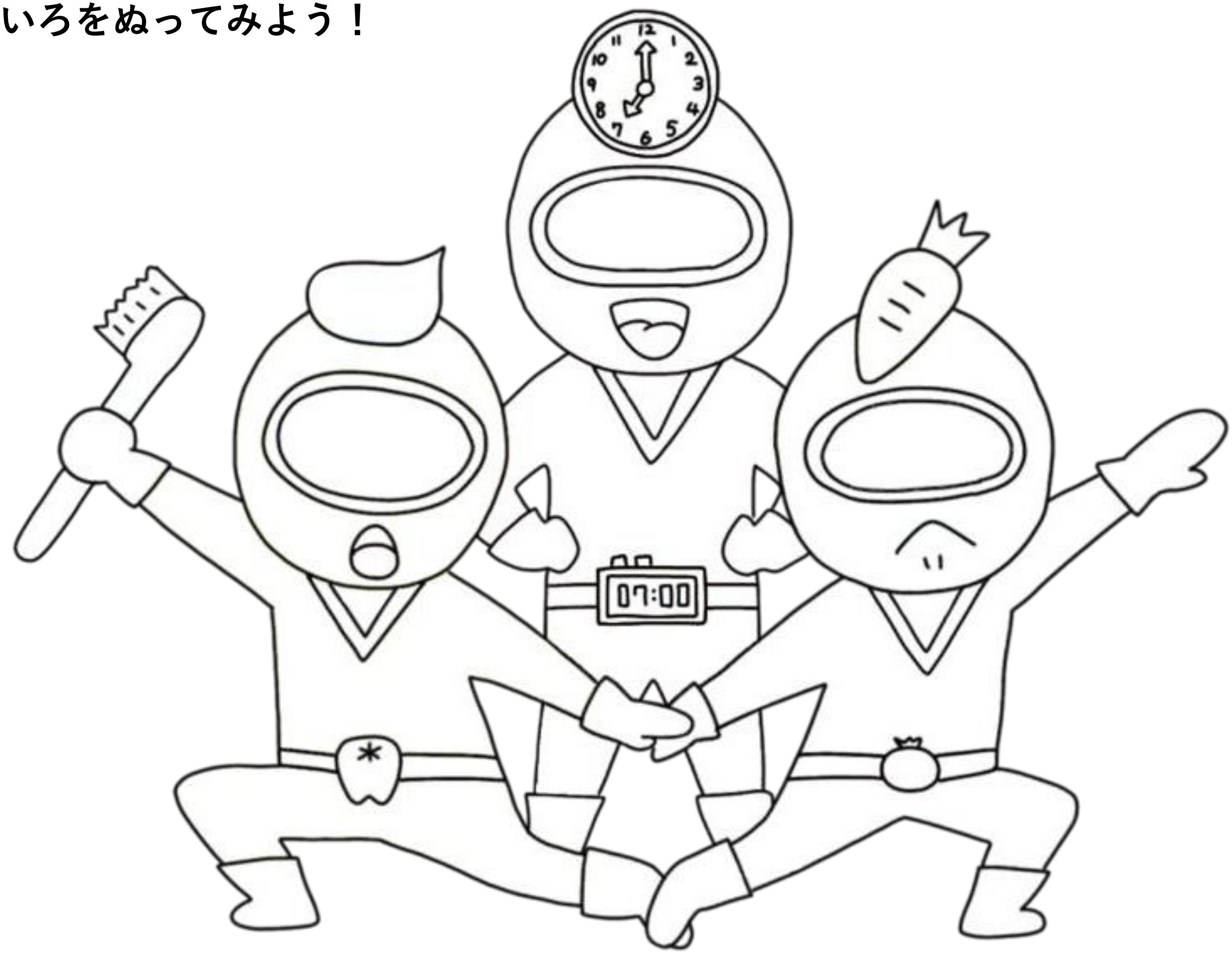
①　体をつくる働き　　②　体を動かす働き　　③　身体の調子を整える働き

第６問　健康な食べ方をするにはいくつの働きをそろえると良い？

①　２つ　　②　３つ　　③　４つ

答えは次のページにあるよ！

じゆうにいろをぬってみよう！



クイズの答え　第1問　③/第2問　①/第3問　②/第4問　②/第5問　③/第6問　②

令和５年１月
発行　東海学園大学　健康栄養学部
監修　中出美代、夫馬吉啓
作/絵　東海学園大学　　健康栄養学部　栄養教育研究室
朝居若奈　　安藤榛花　　加藤玲美　　小林もも　　小松玲実
後藤陽菜　　原田有羽　　日比野真菜　　山本綾香

この教材は科研費（18K02507,21H00843,22K02392）の助成を受けて作成されました