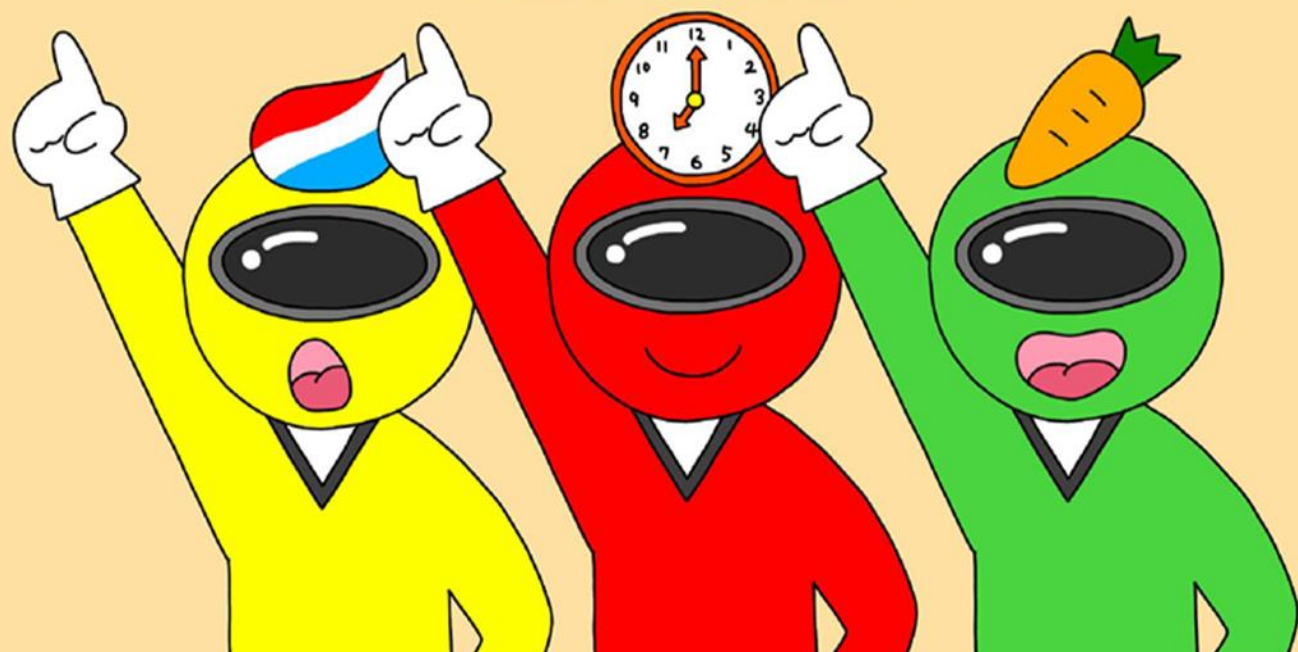
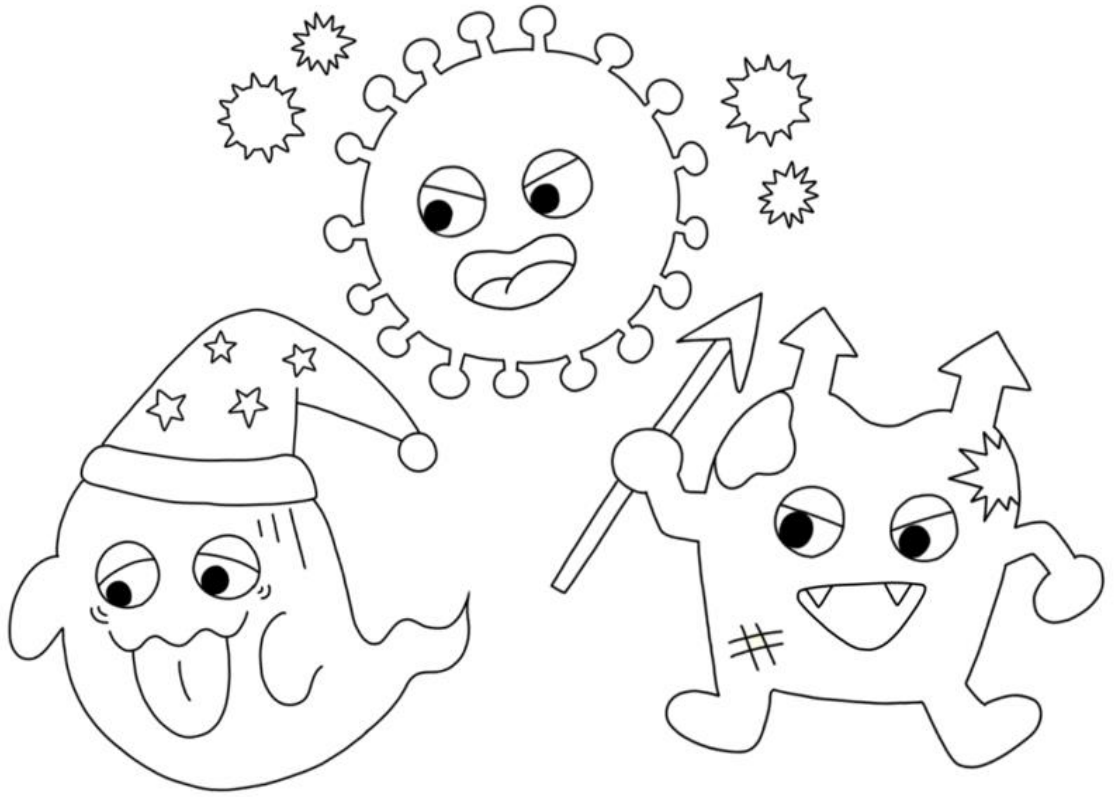


令和5年1月
発行 東海学園大学 健康栄養学部 管理栄養学科
監修 栄養教育研究室 中出美代
製作 東海学園大学 管理栄養学科 3年
朝居若奈 安藤桃花 加藤玲美 小林もも 小松玲美
後藤陽菜 原田有羽 日比野真菜 山本綾香



けんこう
ぼくたち健康マモルンジャー





ぼくたち

けんこう

健康マモルンジャー

とうじょうじんぶつ 登場人物



タイムレッド

せいかつ まも
みんなの生活リズムを守っている

ぶき たて
武器は盾

クリーンイエロー

くち けんこう まも
みんなのお口の健康を守っている

ぶき おお は
武器は大きな歯ブラシ

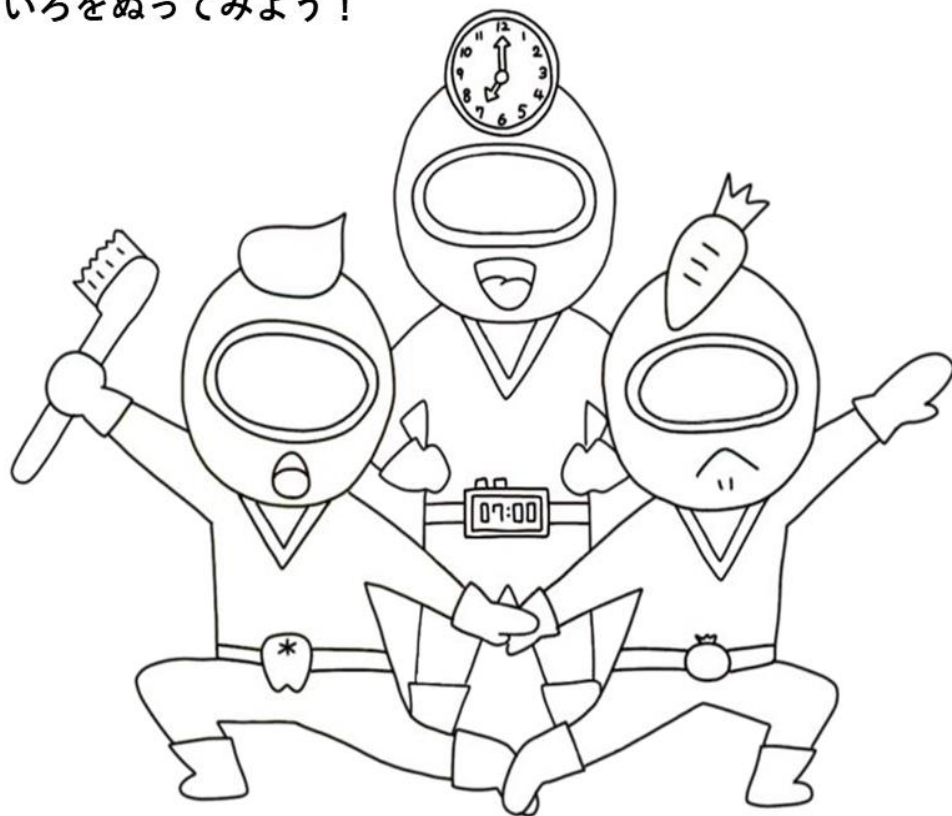


ベジグリーン

からだ ちょうし ととの
みんなの身体の調子を整えている

つよ も
強いパワーを持っている

じゅうにいろをぬってみよう！



けんこう 健康クイズ



だいもんあさおよ
第1問 朝起きてすぐにとすると良いことは？

- ① 牛乳をのむ ② 顔をあらう ③ カーテンを開ける

だいもんねまえほう
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



だいもんはつよたもの
第3問 歯が強くなる食べ物は？

- ① ごはん ② 小魚 ③ 豆腐

だいもんは
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 虫歯になる ③ 強くなる



だいもんやさいはたら
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

だいもんけんこうたかたはたらよ
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



たはつぎ
答えは次のページにあるよ！



はじめくん

ゲームとテレビが大好き
のんびり屋さん



よふい
夜更かしおばけ

よふい
夜更かしする子を探している

ななちゃん

あま
甘いものが大好き
めんどくさがり屋さん



ムシバキン

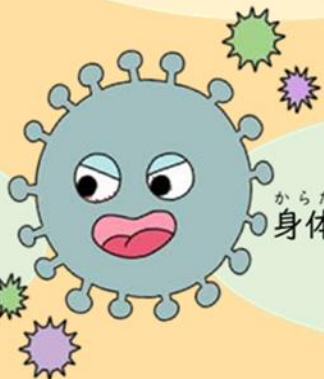
くちよご
お口が汚れている子を探している



ももちゃん

やさしいにがて
野菜が苦手

ちよっぴりわがままさん



かぜ
風邪ルンルン

からだよわ
身体が弱っている子を探している

さが
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

けんこう
“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！」

けんこう やくそく
健康マモルンジャーとのお約束

その1

よ ふ はやねはやお
夜更かししないで早寝早起きをしよう



その2

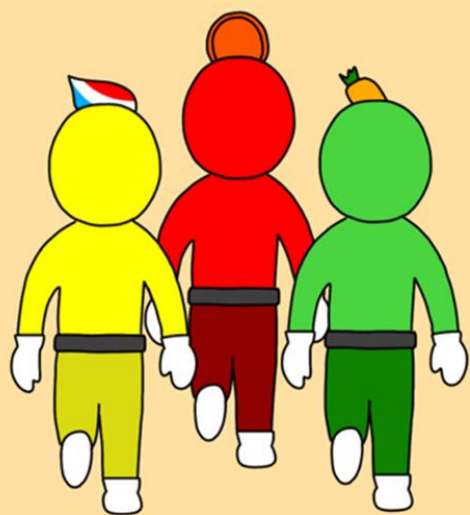
あま りょう た は
甘いものは量を決めて食べたら歯をみがこう



その3

す きら のこ た
好き嫌いしないで残さず食べよう





はじめくん・ななちゃん・ももちゃんは、
健康マモルンジャーのおかげで元気になりました。

「健康マモルンジャーありがとう！」

健康マモルンジャーは、みんなの健康のために
これからもパトロールし続けます。

おしまい





「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ているぞ。

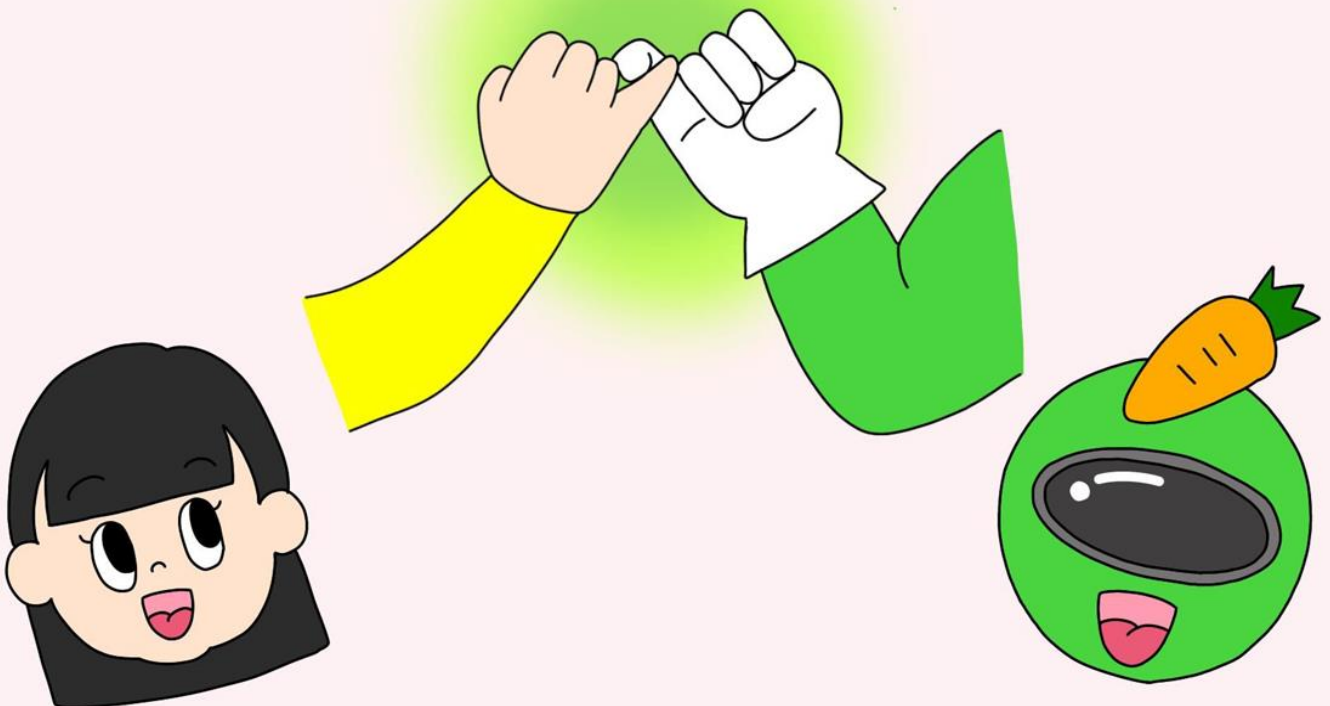
助けに行かないと！」

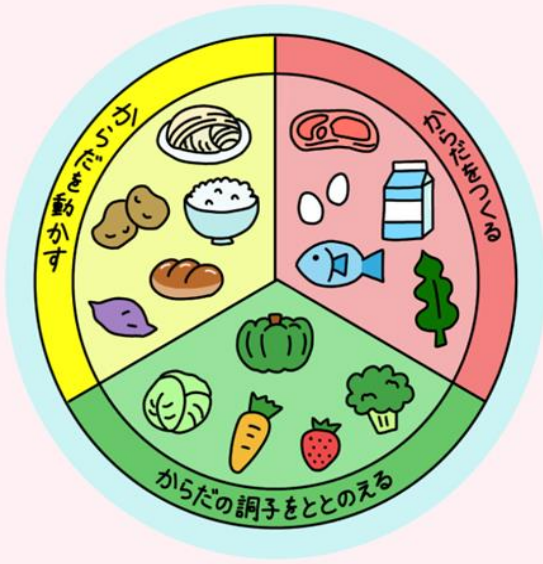


「これからは好き嫌いをしないで、残さず食べようね。」

「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。





「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！」

「ちょっと待った、夜更かしおばけやめないか！」

「うるさーい、はじめくんと一緒に夜中まで遊ぶんだーい！」

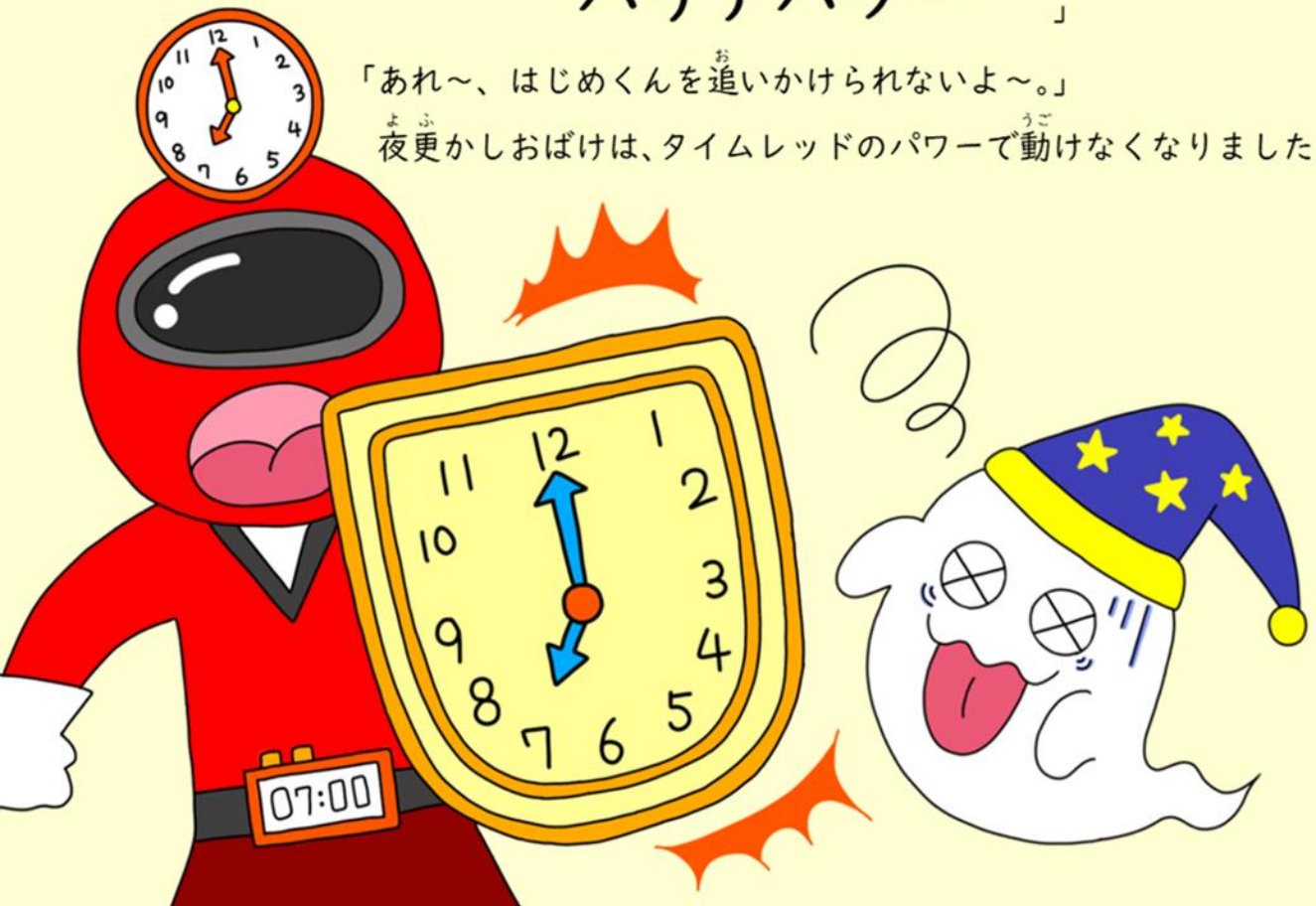
「だめだ。このままだとはじめくんの体調が悪くなってしまう。」



「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あ？」

「そういえば残しちゃった。だって野菜おいしくないもん。」

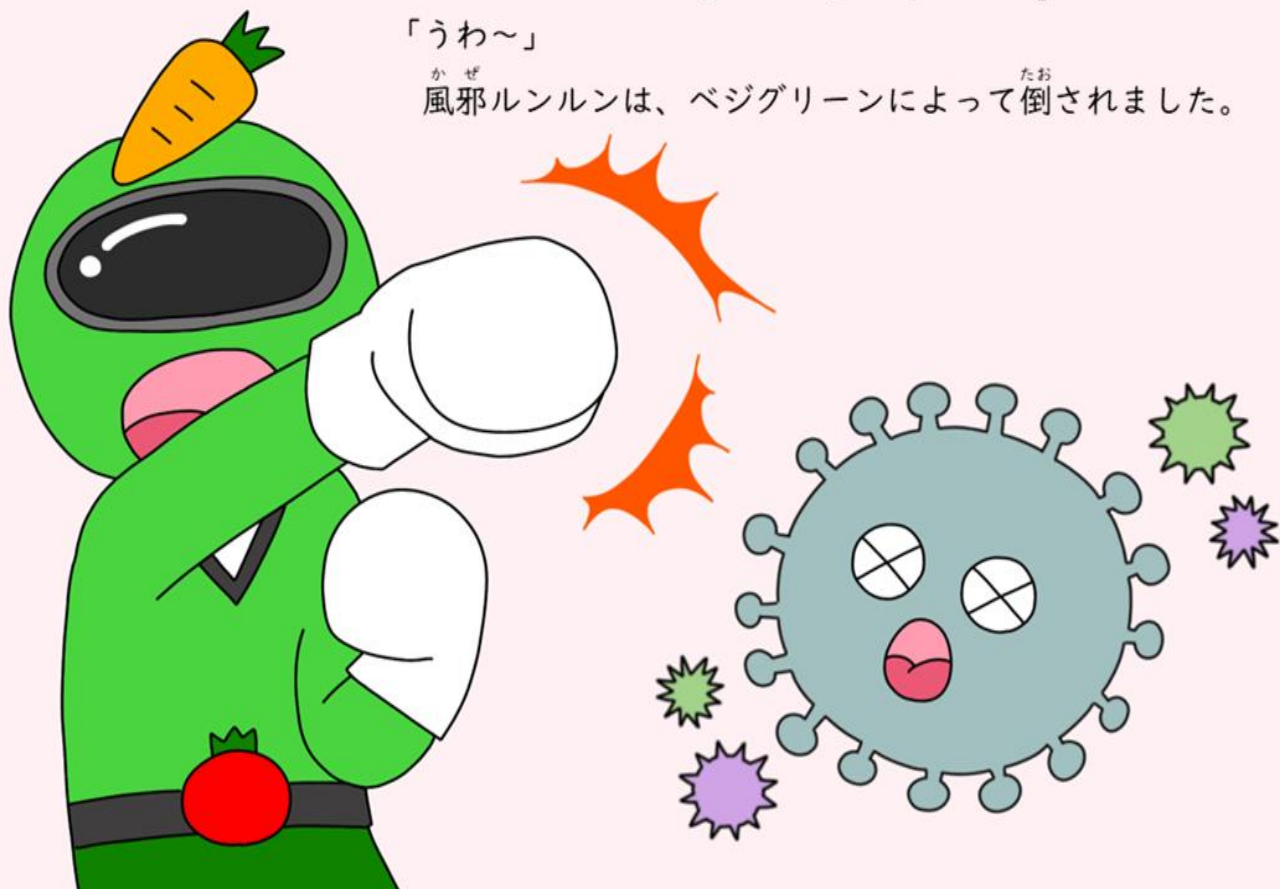
「だけど食べものはそれぞれ働きを持っているんだ！」



「行けー！ “ベジパンチ”」

「うわ〜」

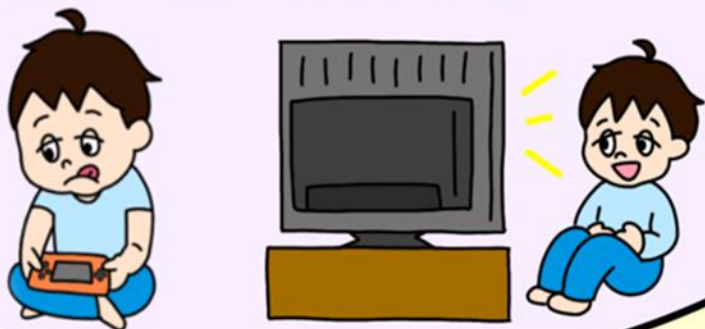
かぜ 風邪ルンルンは、ベジグリーンによって^{たお}倒されました。

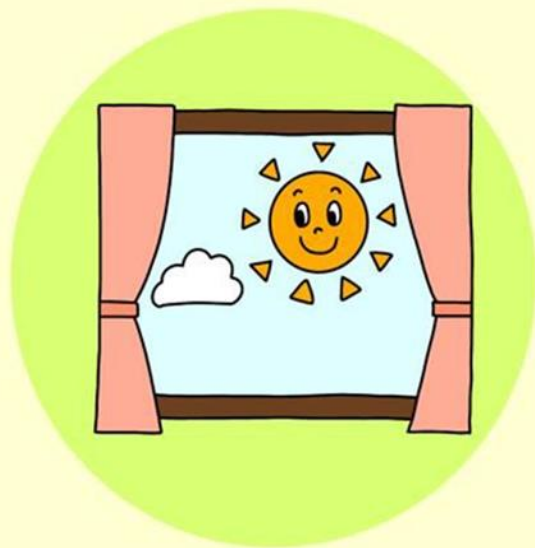


「もう大丈夫。ところではじめくん、^{よなか}夜中までゲームをしたり、
テレビを^み見たりしていなかったかい？」

「そういえばしてた。^{たの}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^{くず}崩れてしまうんだよ！」





「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。」

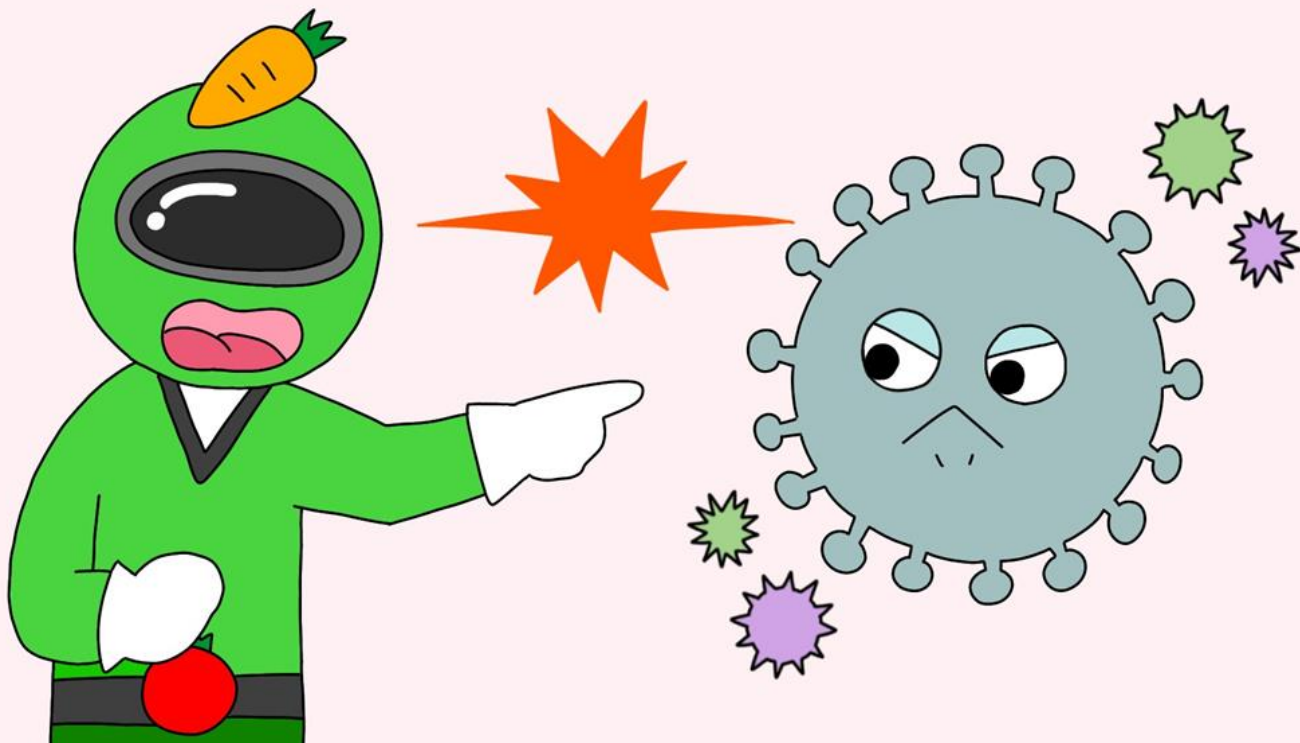
「ちなみに朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光をあびると身体がスッキリして、1日気持ちよく生活することができるんだ。」

「そうなんだ！」

「やめるんだ。風邪ルンルン！」

「やめないぞ。ももちゃんが野菜を食べられないようにするんだ！」

「待て、それだとももちゃんが風邪をひいてしまう。」

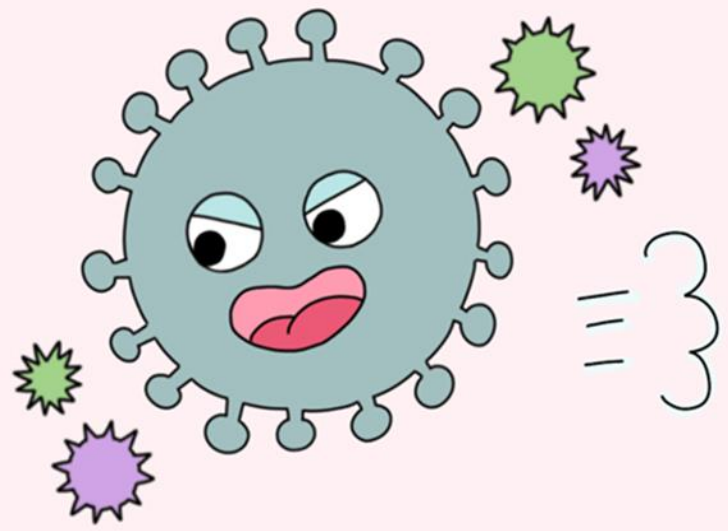




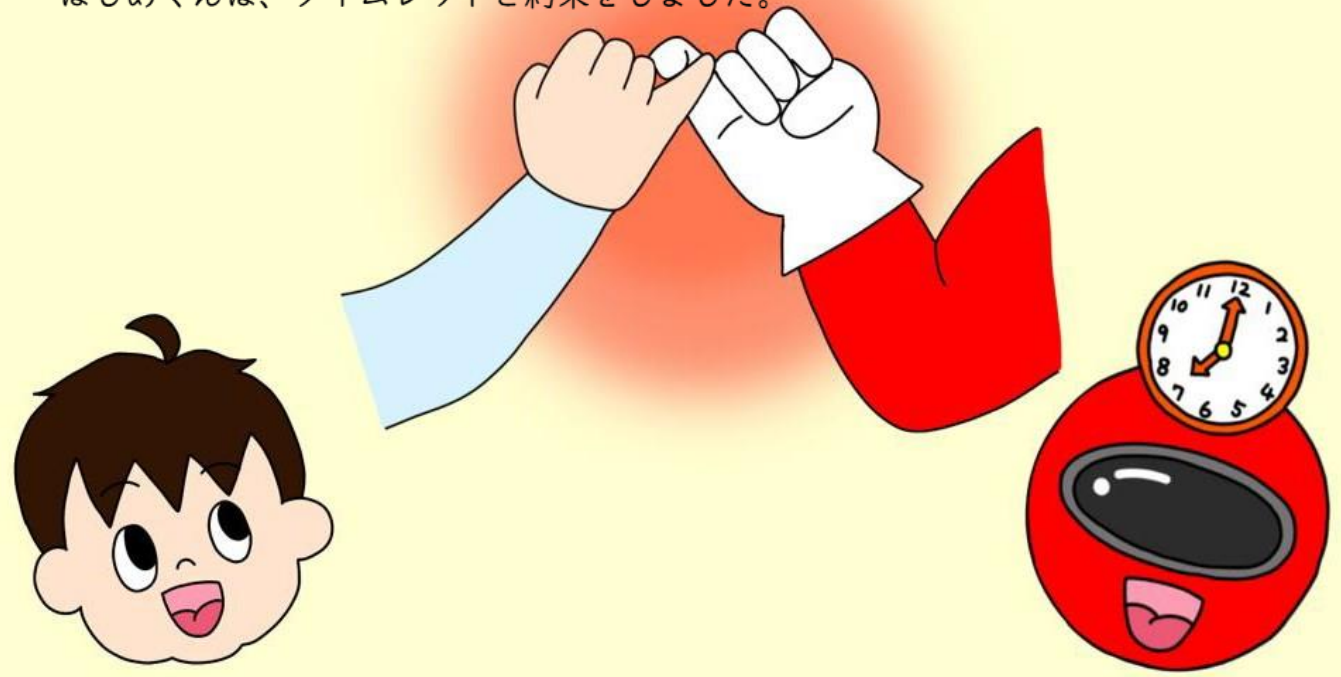
「最後はぼくだ。」

ベジグリーンはパトロールに向かいました。
すると…困っている子を発見！

「ももちゃんが風邪ルンルンに攻撃されているぞ。
助けに行かないと！」



「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。

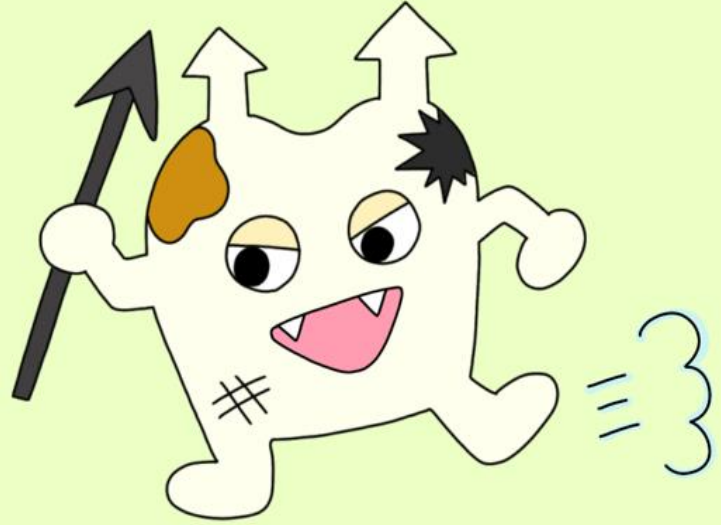




「次はわたしの番よ。」

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！」

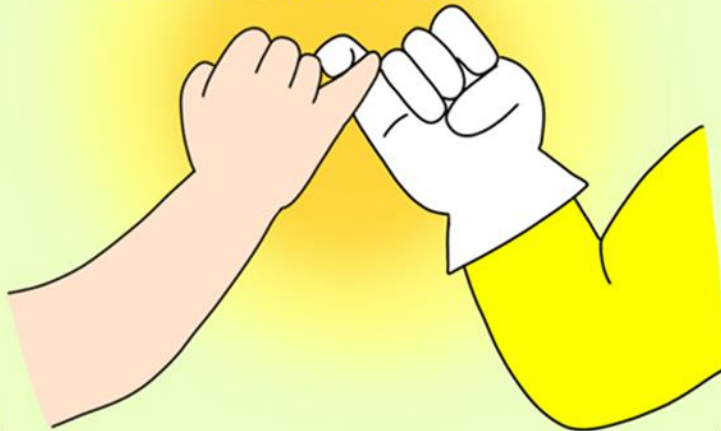


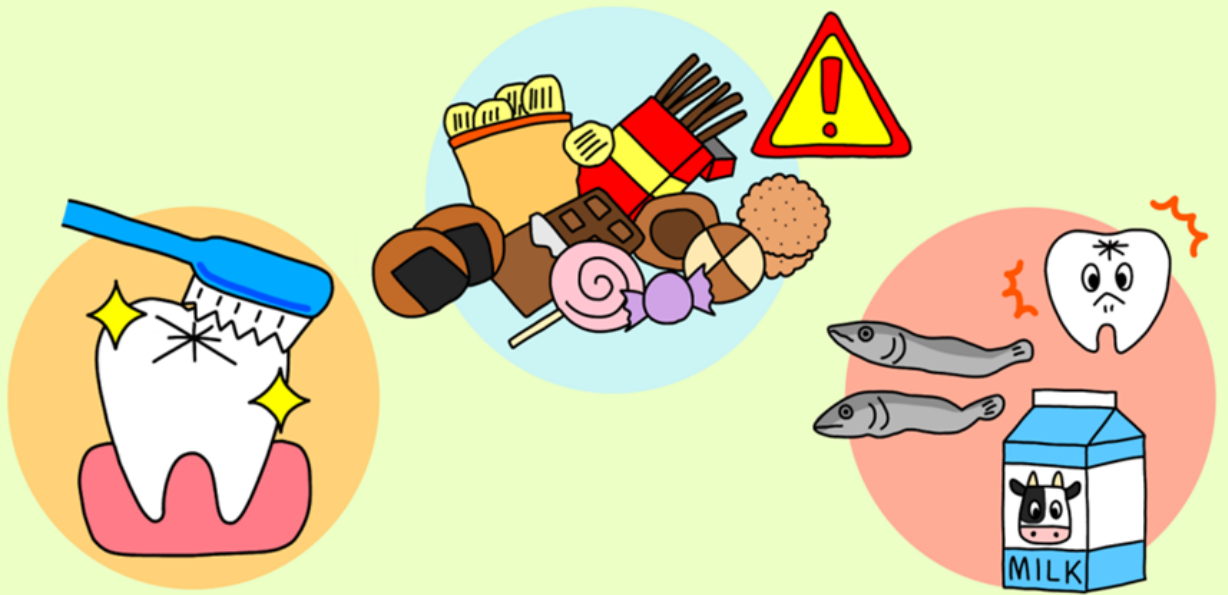
「これからはおやつの食べ過ぎに気をつけて、しっかり歯をみがこうね。」

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。



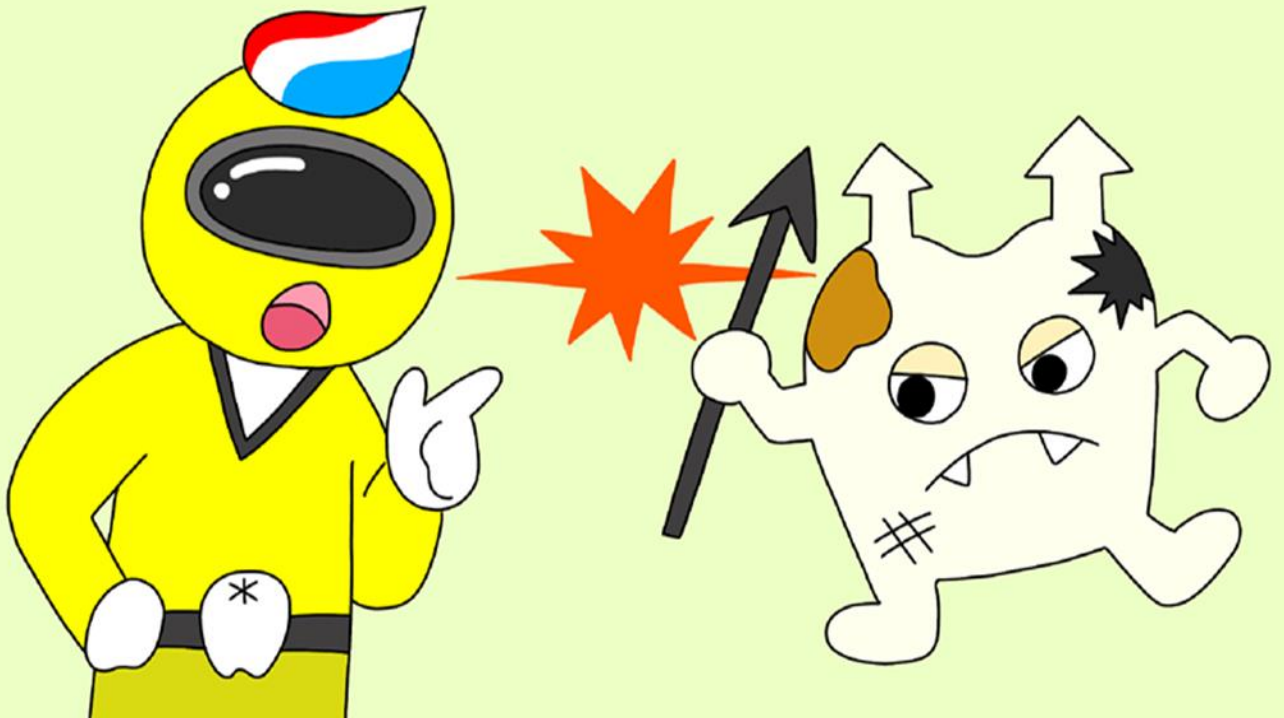


「虫歯にならないようにするには、甘いものを食べ過ぎないように量を決めるといいわよ。」
「それと食べた後は絶対に歯をみがいて、口の中をきれいにしておくことが大事なのよ。」
「ちなみに牛乳を飲んだり小魚を食べたりすると、歯が強くなってレベルアップになるわ。」
「そうなんだ！」

「ちょっと、ムシバキンやめなさい！」

「や～だね。ななちゃんの歯を痛くしてやるんだ！」

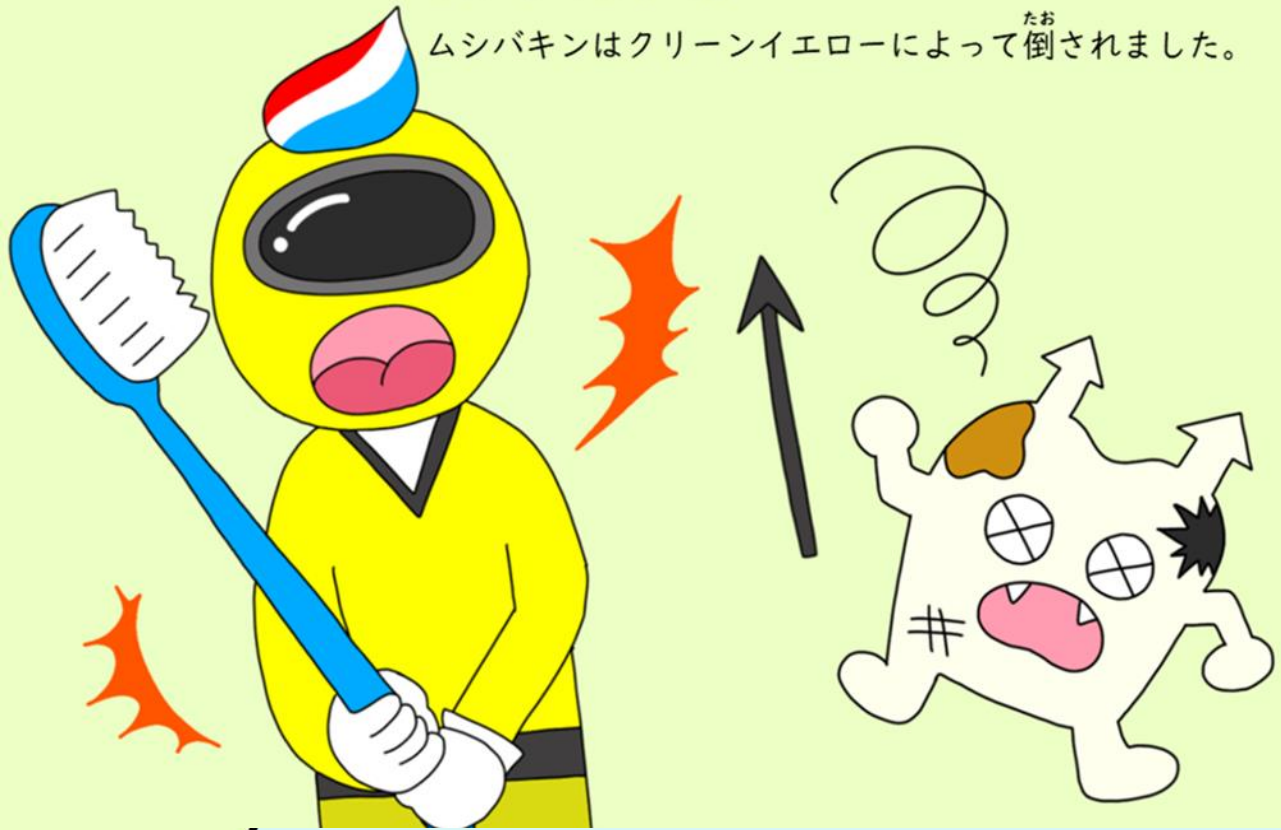
「まずい、このままだとななちゃんが虫歯になってしまう。」



「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^{たお}倒されました。



「もう^{あんしん}安心して。ところでななちゃん、
おやつばかり^た食べて^は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^は歯みがきがめんどうなんだもん！」
「でもそのままだと^{むしば}虫歯になってしまうわよ！」

