

「塩山式手ばかり」の効果に関する文献

- 1) 井上愛子、新井孝子：地域に広がる「手ばかり」の無限パワー. 保健師ジャーナル. 61 (10) : 950-954. 2005.
- 2) 雨宮久美子ほか：甲州市方式（ライフスタイル・ウォーキングと塩山式手ばかりの併用）による生活習慣病の改善 1 年後の経過観察の検討. ウォーキング研究. 13. 135-139. 2009
- 3) 芳我ちよりほか：小中学生の肥満予防指導における手ばかりの有用性. 臨床栄養. H6. 93-97. 2010
- 4) 板良敷 信子ほか. ハートに伝える食育教材(12)『塩山式手ばかり』の布パネル. 食育フォーラム. 9 (3) . 62-66. 2009. 3
- 5) 新井孝子：栄養における啓発活動と成果. 保健の科学. 53 (2) . 89-93. 2011. 2

「塩山式手ばかり」の取り組みを紹介した冊子

- 1) 手から手へ 地域に広がる手ばかりの輪. 学校の食事. 学校食事研究会 : 36-41. 2005. 4
- 2) 手から手へ 地域に広がる手ばかりの輪. 食文化活動. 農山村漁村文化協会 : 4-11. 2005. 3
- 3) 手のひらがものさし。“手ばかり”で適量を知ろう. エデュー. 小学館 : 41. 2005. 12
- 4) 自分の手を使って適量摂取を提示. ヘルスケア・レストラン. 日本医療企画 : 31. 2005. 8
- 5) 「手ばかりパンフレット」で食事バランスをお手軽チェック. 食育活動. 農山村漁村文化協会 : 80-81. 2006. 3
- 6) 塩山式手ばかり 自分の手で量ればわかる適正な食事の量. 食育推進マニュアル. 日本医療企画 : 24. 2006. 2
- 7) 自治体のマニュアル. ビーコンオーソリティー. イマジン出版 : 26. 2006. 9
- 8) 先取りナビ食と農の教育. 家の光. 家の光協会 : 155. 2006. 1
- 9) 自分の手を使うと自分にあった食事量がひと目でわかります. 家の光. 家の光協会 : 24-27. 2008. 7
- 10) 「料理カード」と「手ばかり」は最強のコンビ. 環境会議. 宣伝会議 : 275. 2008. 9
- 11) やってみよう「塩山式手ばかり」. ちゃぐりん. 家の光 : 10-13. 2009. 4