

#きみは、 きみのたべたもので できている

「食べることは、生きること！」

栄養学から食にまつわる雑学まで、並外れた知識を持つ女子高生 食野(めしの)ほまれ。彼女は、現代人の食の乱れが止まらず、食の大切さが蔑ろにされ、食べすぎの人が増える一方で、栄養不足の人も増えていることに憂いている。そこで、正しい栄養知識の観点から、食生活が乱れている同級生たちに食の大切さを伝え、10代における牛乳・乳製品摂取の習慣化を促す。

ダイジェスト版
(約1分)はこちら

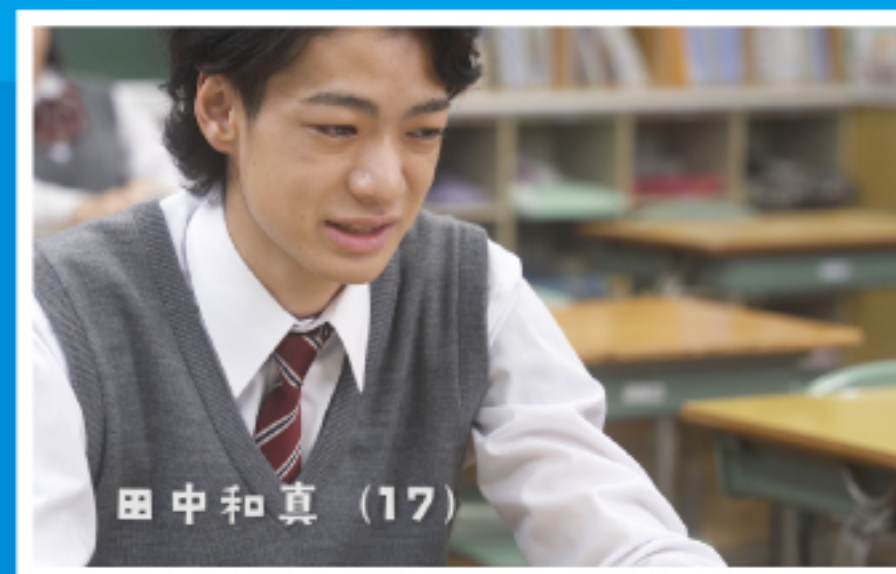


協会ホームページ
「動画・DVDのご紹介」から
視聴いただけます

*1話ずつでも視聴できます

第1話 充実した生活は食事から 約8分

最近疲れやすく集中力が続かないという田中くん。食野から、その原因が不規則な食生活によるビタミンB群不足によるものと指摘され、充実した生活にはバランスのよい食事が大切だと気づく。



第2話 カルシウムを骨に貯められるのは今だけ 約8分

洋菓子店のポイント集めに興じている津田さん。食野から、骨量を高めるには10代のカルシウム摂取が重要なこと、それが人生で最も大事なポイント集めになることを学び、毎日、牛乳を飲む習慣を取り入れることを心に決める。



第3話 牛乳とスポーツ 約8分

思うように練習の成果が出ない山口くん。食野から、きちんと食事摂ることの大切さと、牛乳はカルシウムだけでなく、水分や質のよいたんぱく質がとれることを学び、スポーツ後に牛乳を飲む意識が芽生える。

