

<DVD>

D'. 《健康づくり(栄養・運動・休養)》

No.	タイトル	時間	内容	出版	制作年月
D' 1	シリーズいしかわの食文化 Vol.1 ー冬ー	100分	能登の郷土料理(タラのさばき方、白子酢、子付け、昆布じめ、真子の煮付け、タラ汁、ブリのさばき方等…)		
D' 2	シリーズいしかわの食文化 Vol.2 ー秋ー	100分	能登の郷土料理(イカの鉄砲焼き、いしりの貝焼き、ゆず味噌、呉汁、ポラの茶碗、ポラのあらい等…)		
D' 3	はじめよう食育 ～「食」見直しませんか?～	22分30秒	食育とは何かを分かりやすく解説。 全国で展開される食育活動の紹介、食育バランスガイドの紹介・活用方法等。		
D' 4	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～	6分10秒	①栄養バランスの基本(「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」のエネルギー比率から) ②「ごはん」と「おかず」のバランス		
D' 6	あなたの1食の目安量 ～女性編～	6分49秒	食卓のバランスに添って「主食」「主菜」「副菜」の3つの量を示します。 ①「ごはん」の1食の目安量 ②「主菜」の1食の目安量 ③「副菜」の1食の目安量		
D' 7	脂質の種類と選び方 ～量のバランスに注意～	8分22秒	①脂質の摂取量の目安 ②脂質のとりすぎを防ぐポイント ③脂肪酸バランス ④脂質をバランスよくとる工夫 ※「夕食を低カロリーに抑える工夫」では具体的な調理の油の減らし方を解説しています。		
D' 8	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～	6分40秒	①遅い時間の夕食を低カロリーに抑えるポイント ②低カロリー献立の基本		
D' 9	運動で糖尿病を予防しよう	8分44秒	①運動が糖代謝に与える影響とそのメカニズム ②効果的な運動・ウォーキング ③効果的な運動・筋カトレーニング		
D' 10	運動で肥満を解消しよう	8分57秒	①肥満の原因と運動の効果 ②脂肪燃焼に効果的なウォーキング ③筋力維持のための筋カトレーニング		
D' 11	食育のおはなし ～食育はみんなが主人公～	22分20秒	・はじめに ・食品の安全性 ・食育が目指す豊かな人間性 ・息子の朝食 ・子育てと“食” ・食育の主人公は皆さんです ・父と娘のダイエット ・“食”への感謝		
D' 12	食事バランスガイド	37分	肥満ややせんのデータを紹介し、食事バランスガイドについて利用例などを挙げながら解説します。		
D' 13	エクササイズガイド 身体活動・運動を生活習慣に	62分	・安全に運動するための5つのポイント ・初心者のための運動の実践プログラム		
D' 14	～みんなで楽しく健康づくり～ ～エクササイズでコミュニケーション!!～	34分	はじめに～運動を取り巻く今～ スポーツ愛好家から学ぶ、運動を楽しむ秘訣 弘道お兄さんの体操教室 など		
D' 15	食事バランスガイド 解説早わかり	25分			

No.	タイトル	時間	内容	出版	制作年月
D' 16	メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム	25分	①メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム ②【巻末付録】エクササイズガイド2006		
D' 17	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	32分	生活習慣病対策の統一標語「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」に基づいて、専門の先生がメタボリック・シンドロームの予防対策をご紹介します。		
D' 18	萩原次晴★おすすめ！ ～大人のための エンジョイスポーツライフ～	24分	健康維持、ストレス解消、仲間づきあいにスポーツは非常に大切です。大人世代にとっての運動の大切さや、スポーツ本来の楽しさ・楽しみ方を萩原次晴さんと一緒に学びましょう。		
D' 19	食育シリーズ① 子ども料理教室のすすめ方 ～五感を使って食体験を～	90分	①提案編「なぜ料理を体験させるの？」(30分) ②基礎編「子どもが主役の料理の基本」(30分) ③実践編「五感を使った本物料理体験」(30分)		
D' 20	野菜パワーでからだ元気！	30分	①知識編 野菜不足だと、どうなるの？ 知らなかった！野菜パワー どのくらい食べればいいのか？ ②行動編 野菜を食べてキレイになろう！ 野菜を食べてメタボを予防！ 工夫を凝らして子どもの野菜嫌いを克服！ 野菜を食べていつまでもイキイキとした生活を		
D' 21	スマートダイエットのススメ ～賢く、知的にスマート (smart)に食事をとる(diet) ～	25分	ダイエットに関し、常識・非常識と言われていることを検証し、健康な生活を過ごし長生きするために生活習慣病予防「スマートダイエット」について説明します。		
D' 22	美しく、若々しく家庭でできる アンチエイジング	29分	5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをして素敵に年齢を重ねていくことが大切。身近なものになったアンチエイジングについて見ていきましょう。		
D' 23	お酒を飲む喜びをいつまでも ～知っていますか適正飲酒 ～	15分	・飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」 ・適度の飲酒が心身に及ぼす影響 ・節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g) ・アルコール消失時間(1ドリンク約2時間) ・お酒に強いのか弱いのかは遺伝が影響 ・お酒を減らすための対処法 ・お酒の効用と害 ・飲酒のための目標設定 ・飲酒日記のつけ方		
D' 24	点検わたしの食生活 (CD-ROM)		第五次改訂栄養成分表、第6次改訂日本人の栄養所容量に基づき質問事項を入力していくと30点満点で食生活の点数が表示される。 (食生活情報サービスセンター・農林水産省)		
D' 25	牛乳の三次機能とQOL (CD-ROM)		①細菌を阻止する。②免疫を調整する。③大腸を整える。 ④骨密度を高める。⑤血流をよくする。⑥高血圧を改善する。 ⑦不眠を解消。⑧体脂肪の減少。⑨牛乳の三次機能。 ⑩牛乳の栄養成分	社団法人 全国牛乳 普及協会	H14年10月
D' 26	栄養、食生活の改善で 生活習慣病を予防 (CD-ROM)		食生活と生活習慣病・健康的な食事とは・食塩のとりすぎに注意しよう・食べ方、飲み方を工夫しよう・家族みんなで考えて楽しく食事	財団法人 健康・体力 づくり事業 財団	H14年

No.	タイトル	時間	内容	出版	制作年月
D' 27	今日からできる暮らしの中の運動 (CD-ROM)		日常生活の中で意識的に身体を動かす運動習慣等の促進を図り方法を紹介	財団法人健康・体力づくり事業財団	H14年
D' 28	こころの健康づくり「ストレス編」 (CD-ROM)		こころの健康・ストレス・こころの病気(うつ病、病的不安、不眠症…)等	財団法人健康・体力づくり事業財団	H15年
D' 29	点検わたしの食生活 (CD-ROM)		①食生活健全度チェック ②バイキングメニューで食事診断 ③食生活指針を知ろう (食生活情報サービスセンター・農林水産省)		
D' 30	なるほど食肉デジタル図鑑 (CD-ROM)		栄養素の働きとデータ	財団法人健康・体力づくり事業財団	H17年
D' 31	ニコニコ食育音頭 (CD-ROM)		児童編・園児編・食の達人編・カラオケ	スローフード金沢	H15年4月
D' 32	大豆のうた (CD-ROM)		「食の健康運動」キャンペーンソング	「大豆のうた」制作委員会	
D' 33	再発見！ 食べる楽しさ、大切さ (CD-ROM)		食べるって、楽しい！・現代社会とわが家の食生活・食の楽しさ再発見！・わが家で実践！食育アイデア	財団法人健康・体力づくり事業財団	H17年
D' 34	ロコモ予防メッセージ ～いつまでも自分の足で歩くために～(DVD)	15分	ロコモ度テスト ロコトレ 等		