



yomitoku.media

よみとくメディア
YOMITOKU.MEDIA

健康知識を楽しみながら学び、データ読解力を養う e-Learning動画

一般社団法人
健都共創推進機構
General Incorporated Association
KENTO Co-Creation Promotion Organization (KCOP)本研究は、JST 共創の場形成支援プログラム
JPMJPF2018の支援を受けたものです。

よみとく “えいよう” シリーズ



監修

田中 勝久

国立研究開発法人
国立循環器病研究センター

監修

中村 美詠子

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所

日本人の食事摂取基準

- #01 必要なエネルギー
- #02 肥満とやせ
- #03 3大栄養素の目標量とバランス
- #04 ライフステージの変化と栄養素
- #05 食事と生活習慣病との関係①
- #06 食事と生活習慣病との関係②

よみとく “うんどう” シリーズ



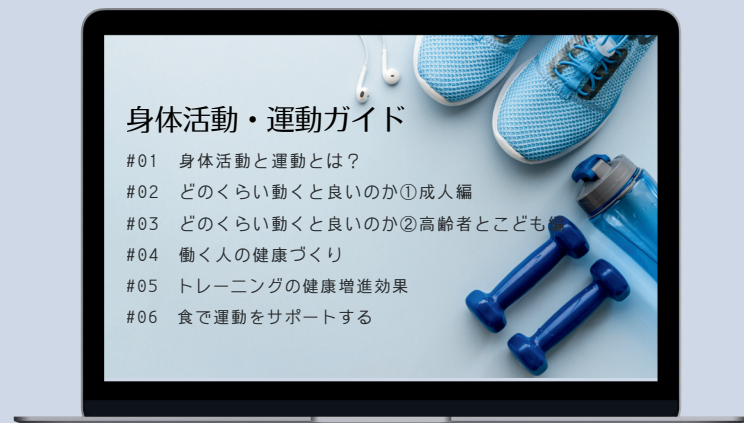
監修

岡崎 和伸

大阪公立大学
都市健康・スポーツ研究センター

監修

小野 玲

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所

身体活動・運動ガイド

- #01 身体活動と運動とは？
- #02 どのくらい動くか①成人編
- #03 どのくらい動くか②高齢者とこども編
- #04 働く人の健康づくり
- #05 トレーニングの健康増進効果
- #06 食で運動をサポートする

よみとく “すいみん” シリーズ



監修

前野 博之

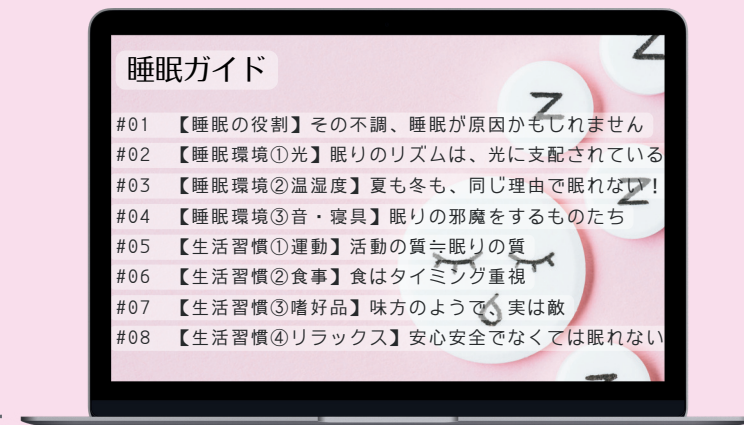
(一社) 日本栄養睡眠協会



監修

安達 直美

上級睡眠改善インストラクター



睡眠ガイド

- #01 【睡眠の役割】その不調、睡眠が原因かもしれません
- #02 【睡眠環境①光】眠りのリズムは、光に支配されている
- #03 【睡眠環境②温湿度】夏も冬も、同じ理由で眠れない！
- #04 【睡眠環境③音・寝具】眠りの邪魔をするものたち
- #05 【生活習慣①運動】活動の質≠眠りの質
- #06 【生活習慣②食事】食はタイミング重視
- #07 【生活習慣③嗜好品】味方のように、実は敵
- #08 【生活習慣④リラックス】安心安全でなくては眠れない



よみとくメディア
YOMITOKU.MEDIA



一般社団法人
健都共創推進機構

General Incorporated Association
KENTO Co-Creation Promotion Organization (KCOP)

本研究は、JST 共創の場形成支援プログラム
JPMJPF2018の支援を受けたものです。

e-Learning動画

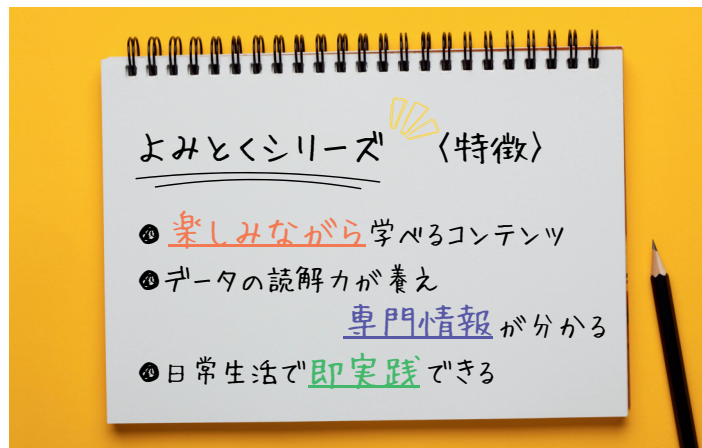
科学に基づいた資料をよみとくとして
健康知識を学べるコンテンツ

入門編

親子で学びやすい
(小学生以上推奨)

初級コース

短時間で社会人も学びやすい
(各章ごとに確認テスト付き)



※お試し動画のご視聴は各二次元コードから

“えいよう” <入門編>

第1章 必要なエネルギー



第2章 肥満とやせ



第3章 3大栄養素の目標量とバランス



第4章 ライフステージの変化と栄養素



第5章 食事と生活習慣病との関係①



第6章 食事と生活習慣病との関係②



“うんどう” <入門編>

第1章 身体活動や運動とは？



第2章 どのくらい動くと良いのか①



第3章 どのくらい動くと良いのか②



第4章 働く人の健康づくり



第5章 トレーニングの健康増進効果



第6章 食で運動をサポートする



“すいみん” <入門編>

第1章 睡眠の役割



第2章 睡眠環境①光



第3章 睡眠環境②温湿度



第4章 睡眠環境③音・寝具



第5章 生活習慣①



第6章 生活習慣②食事



第7章 生活習慣③嗜好品



第8章 生活習慣④リラックス

