



# シリーズ 食品・栄養の 真実

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)

● 健康志向が高まるとともに食に関する情報が氾濫し、その情報選択も難しくなっている。体によい・または悪いと伝えられる食品の情報は、信用できるものなのだろうか？ その根拠は？ このシリーズでは食肉、脂肪、カロリーについて、あらゆる面から科学的に調査や実験を行い、健康を保つための食品や栄養の正しい情報を楽しく学んでいく。

## 各巻タイトル

- **食肉の真実** The Truth about Meat 2016年/50分
- **脂肪の真実** The Truth about Fat 2015年/50分
- **カロリーの真実** The Truth about Calories 2015年/50分



## シリーズ 食品・栄養の真実

日本語字幕版監修: 中山 勉(東京農業大学応用生物科学部 教授)

DVD | 全3巻 | 各巻50分 | 価格: セット 本体 120,000円+税 各巻 本体 40,000円+税 | 2019年(原版 第1巻 2016年/第2巻 2015年/第3巻 2015年) | 日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)  
発売: 丸善出版株式会社

# シリーズ 食品・栄養の 真実

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)

## 監修のことば

食品科学や栄養科学の専門家が、現場への取材や自らの体験を基に、「食と健康」について説得力のある結論を導いています。日本では見られないシーンも数多くあり、関連分野の動機付けにうってつけの教材です。

東京農業大学 応用生物科学部食品安全健康学科 教授  
中山 勉

## 食肉の真実

The Truth about Meat

● 肉の悪評が広がる昨今。肉を食べることでがんや心臓病のリスクが増えるなど、肉は健康の大敵であるかのような情報があふれている。体にどのくらい悪いのか？ 食べないほうがよい？ 安心して健康に肉を食べていくために、肉の種類や加工法の紹介、最適摂取量、健康リスクなど科学に基づいた情報を紹介する。

### Chapter

食肉の栄養  
加工肉の製造法と危険性  
肉の安全性を保つ調理法  
適正摂取量と消費量の変化  
と殺の現場  
臓物の可能性  
実験結果／まとめ



## 脂肪の真実

The Truth about Fat

● おいしいと感じる食べ物には必ず入っている栄養素、脂肪。しかし食が豊かになり脂肪は悪者とみなされてきた。本当に体に悪いのだろうか？ 脂肪をとらないほうが健康になる？ この番組では脂肪の性質や体への影響を知るための調査や実験を行い、医科学的に解説していく。

### Chapter

脂肪とは  
脂肪の重要性／摂取制限の実験  
脂肪の燃焼方法  
脂肪の秘密  
脂肪の種類  
オメガ3について  
実験結果／まとめ



## カロリーの真実

The Truth about Calories

● カロリーについて知り、管理することは健康を考えるうえで欠かせない。しかし、人々はカロリーについて正しく理解しているだろうか？ この番組では、カロリーの基礎知識から、食品のカロリー表示の真偽、効率のよいカロリー消費法、カロリーを軽減できる調理法まで、正しい情報をわかりやすく伝える。

### Chapter

カロリーとは  
食品のカロリー表示は正しいか？  
カロリーの消費法実験  
カロリーの姿  
実験結果  
カロリーカットの方法  
まとめ



著作権処理済作品



● このDVDは、英語音声です。日本語字幕、英語字幕、字幕なしを選択することができます。

提供: BBC Studios 発売: 丸善出版株式会社 写真: 第1巻 ©BBC 2016 / 第2巻 ©BBC 2015 / 第3巻 ©BBC 2015

著作権処理済商品

この映像資料は右記の範囲で  
利用が許諾されています。

	館内視聴	館外個人貸出	学外貸出
	○	○	○
	館内無償上映	館外団体貸出	授業利用
	○	○	○

発行: 丸善出版株式会社 映像メディア部

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-17 神田神保町ビル 6F

TEL 03-3512-3252 FAX 03-3512-3271

<https://www.maruzen-publishing.co.jp/>

お問い合わせ・ご注文は下記までお願いします。