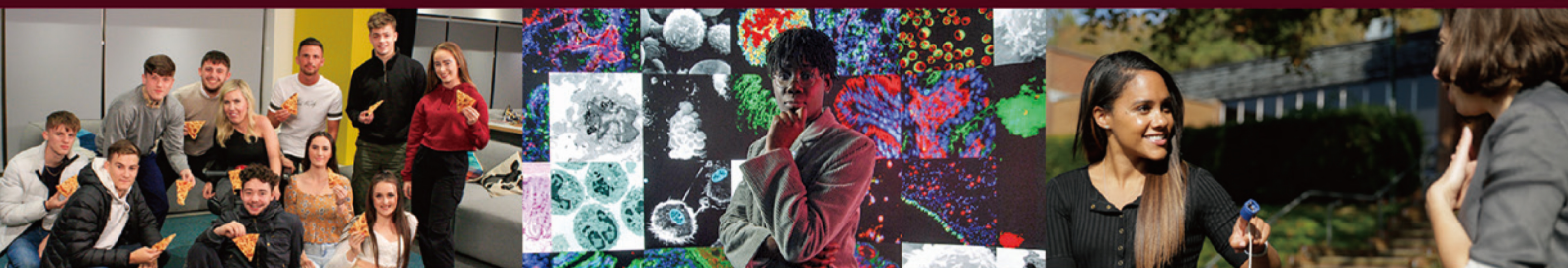


# 健康の真実

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)

私たちの健康に影響を与える様々な問題の深層に迫るBBCの健康科学番組「The Truth About」シリーズから3つのエピソードをピックアップ。COVID-19(新型コロナウイルス)の影響で大きく変容した生活の中、食と体と心、それぞれの健康を如何に保ち向上させるかを、様々な実験や取材を通じて解説する。

- 1 テイクアウトフードの真実**  
The Truth About Takeaways
- 2 免疫力の真実**  
The Truth About Boosting Your Immune System
- 3 メンタルヘルスの真実**  
The Truth About Improving Your Mental Health



## 健康の真実

日本語字幕版監修: 侘美 靖(北海道文教大学大学院健康栄養科学研究科 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 | 2021年(原版 第1巻 2020年/第2巻 2021年/第3巻 2021年)

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語) | 原版制作: ©BBC 2020 | 提供: BBC Studios

# 健康の真実

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)

## 監修のことば

多くの視聴者は、腸内細菌の大きな役割とそれを支える食生活の重要性に気付くと思います。さらに適切強度の運動や能動的に人と関わることで免疫細胞や脳機能に良い影響を及ぼし、睡眠を改善し心を整えることに役立っていることに驚きます。“health”は、“全て”を意味する古英語 *hal* に由来するそうです。3つのエピソードを通じて、臓器間の強い関連性や心身の相互作用のあり様を知ることにより、“健康の真実”に一歩近づくことになると思います。

北海道文教大学大学院健康栄養科学研究科 教授 侘美 靖

1

## テイクアウトフードの真実

The Truth About Takeaways

私たちはデリバリーやテイクアウト食品についてどれだけ知っているのか。それが実際に私たちの心身にどのような影響を与えているのか。健康な若者15人が2週間に渡り1日2食テイクアウト食品を食べた続けた結果、どのような影響を与えるのか様々な科学的実験を行った。身体への影響は勿論、脳機能や精神への影響まで、テイクアウト食品の真実に迫る。



2

## 免疫力の真実

The Truth About Boosting Your Immune System

人間の体の中で最も驚異的なシステムである免疫の謎に迫る。調査のために集まった6人が生活習慣を改善し、6週間に渡り健康的な生活を送った結果、免疫システムにどのような変化が現れるのかを実験する。食事、運動、睡眠の改善だけでなく、急性のストレスや、マッサージが免疫力を強化するしくみを最新の科学を用いて解説する。



3

## メンタルヘルスの真実

The Truth About Improving Your Mental Health

近年心の病の認知度は高くなったが、その対処法を知る人は少ない。COVID-19(新型コロナウイルス)の影響で不安感やストレスが増加する世界で、心の健康を整える様々な方法を探る。不安を軽減する方法、腸内環境と精神の関係性、SNSへの関わり方、不眠症の治療法など、最新の科学を駆使して、メンタルヘルスの改善法を明らかにする。



## 関連商品のご紹介

### 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)

DVD | 全3巻 | 50分 | 2019年(原版2015・2016年) | 価格:各巻本体40,000円+税  
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)

健康志向が高まる現在、食肉・脂肪・カロリーの正しい情報を学ぶ!

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? 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。



●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。●このDVDは無断で複製、放送、有線放送、インターネット配信、公の上映、業としての貸出し等に使用することは法律で禁じられています。

著作権処理済作品



### 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
○	○	○

●お問い合わせ・お買い上げは

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101