

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto



37歳 脱サラしてそば職人を
目指すが、そばをこね
すぎて腱鞘炎になる。
-3健康ポイント

36歳 フードロス問題に
関心を持ち、
食材をムダなく
料理するようになる。
+5健康ポイント

35歳 共働きで、家事が大変。
冷凍食品を上手に使い、
時短レシピで盛り抜ける。
+2健康ポイント

34歳 忙しくても朝食をとる。
「クノール」カップスープで
ポカポカ。
+3健康ポイント



30歳 恋人に振る舞った料理で
砂糖と塩を間違えてしまい
大ゲンカ。
-3健康ポイント

29歳 30歳までに
食生活改善を
目標とし、
自律メニュー
で健闘。
+5健康ポイント

28歳 作り置き料理の
作り方を習得し、
ストレス解消。
+3健康ポイント

33歳 食生活の乱れから、
健康診断で
要再検査に。
-5健康ポイント

32歳 おふくろの味を
自分で作る。
懐かしさとともに、
15歳に戻る。
+2健康ポイント

31歳 新婚旅行でイタリアへ。
ナポリで本場の
ピザに感動!
+1健康ポイント



39歳 子どもの野菜嫌いを
改善するため、
お好み焼きにしたら
全部食べてくれた。
嬉しい。
+3健康ポイント

38歳 昇進のお祝いに、
家族とA5ランクの
和牛で焼き焼き。
1番トップの人と
入れ替わる。
+3健康ポイント



44歳 仕事がうまくいかず、
やけ酒やけ食いが
多くなる。
-5健康ポイント



40歳 ストップ!
食生活の転機。サイコロをふるろう。
偶数なら 暴飲暴食コースへ。
奇数なら ヘルシーコースへ。

41歳 ついつい、真夜中に
インスタントラーメン。
-3健康ポイント

42歳 ひとり分なのに、
買いすぎてコンビニで
お箸を2つ入れられる。
-2健康ポイント

43歳 早食いが原因で、
体重が増えてきた。
-4健康ポイント

45歳 偏った食生活で
メタボに。動きが重くなり、
次は1マスしか進めない。
-4健康ポイント



41歳 毎日決まった時間に
ご飯を食べることで、
健康的な生活リズムに。
+3健康ポイント

42歳 「ピュアセレクト」で野菜をしっかりとる。
野菜の栄養素で疲れにくい身体に。
+4健康ポイント



47歳 年甲斐もなく
朝まで深酒。
肝臓に負担をかける。
-4健康ポイント

46歳 仕事中にスナック
菓子の間食が
止まらず、お腹ぼこり。
-3健康ポイント



44歳 早めの夕食を
心がけたら、
よく眠れるよう
なった。
+3健康ポイント

43歳 よく噛むことを
意識したら、
どか食いが減った。
+3健康ポイント



48歳 元の量も知らないのに
「大盛りできますか?」と
聞いてしまう。
-2健康ポイント

人生は、食べることだ。

おいしい
健康100年
すごぶく

人生100年時代。わたしたちは、一生で10万食以上の料理を食べる計算です。あなたの身体はあなたが食べたものでできていく。あなたの人生はあなたが何を食べるかで決まっていく。そのくらい、生きること食べることは関係していると思うのです。だから、今日は家族と、友だちと、遊びながら食について学んでみませんか。食を正しく知ることができ

のりしろ

いただきます！ スタート



0歳
初めての離乳食。たくさんのおいしさとのお会いがはじまる。
+2健康ポイント



1歳
食べられるものが増えてきた。オムレツを食べて「おいちー!」と叫ぶ。
+2健康ポイント



2歳
野菜の苦さに涙。でも「コンソメ」でおいしく食べて「おいちー!」と叫ぶ。
+2健康ポイント



3歳
魔のイヤイヤ期。食事中に嫌いなおかずを放り投げしてしまう。
-2健康ポイント



4歳
スプーンやフォークでおいしくごはんを食べられるようになった。
+1健康ポイント



21歳
大学のサークルで寿司の食べ放題。食べすぎたのでスクワット10回。
+4健康ポイント



20歳
初めての飲み会。慣れないお酒で二日酔い。
-2健康ポイント



22歳
ひとり暮らしデビュー。「ほんだし」を使えばどんな料理もばっちり。
+4健康ポイント

24歳
仕事に追われ、1日1食の生活がつづき体調をくずす。1回休み。
-3健康ポイント



25歳
いつも捨てているブロッコリーの茎を煮込んだら、とてもおいしかった。
+3健康ポイント



19歳
フライドポテトに塩をふりすぎて、塩分とりすぎに。
-2健康ポイント



5歳
初めて親子で料理。苦手な食材も自分で料理すればおいしい。
+4健康ポイント



6歳
苦手だったにんじんも、カレーに入っていたら食べられた!
+3健康ポイント



7歳
朝から納豆をもりもり食べる。発酵の力で元気に。
+2健康ポイント



8歳
給食で苦手な野菜が食べられなくて、昼休みのドッチボールができない。
-2健康ポイント



9歳
おやつを食べすぎて夕飯を残して叱られる。
-2健康ポイント



26歳
苦手だったしいたけを克服。豊富なビタミンDでカルシウムの吸収率が高まった。
+2健康ポイント



17歳
部活に燃える。栄養バランスはつちのり勝ち飯!で東大会優勝!
+4健康ポイント



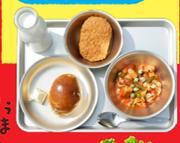
16歳
体型が気になる。無理なダイエットで栄養素が不足し体調をくずす。
-5健康ポイント



15歳
受験合格!親からの応援飯が活力に。ありがとう!
+5健康ポイント



14歳
大寝坊して朝ごはん抜き。ブドウ糖が不足して授業に集中できない。
-2健康ポイント



13歳
食べても食べてもお腹が空く。身長が1年で8cmも伸びた。
+5健康ポイント

10歳
ボキッ。カルシウム不足で、体育の時間中に骨折する。1回休み。
-4健康ポイント



12歳
大好物の鶏の唐揚げで、成長期には欠かせないたんぱく質をいっぱい取る。
+3健康ポイント

11歳
運動会のかげっこで1位に。ごほうびに焼肉を食べに行く。
+1健康ポイント



100歳
おめでとう! さあ、もっと健康に長生きしよう!

- 1着: ボーナス100健康ポイント
- 2着: ボーナス80健康ポイント
- 3着: ボーナス60健康ポイント
- 4着~: ボーナス50健康ポイント

99歳
いよいよ100歳まであと1年。毎日の運動と3食の食事をキープしつづけよう。
+1健康ポイント

98歳
この歳でもユーモアは忘れない。料理マジヤレをウケたら+10健康ポイント
スベったら-10健康ポイント

97歳
旬のものを意識した1年。季節の流れを感じ、充実した年になった。



15歳
受験合格!親からの応援飯が活力に。ありがとう!
+5健康ポイント

14歳
大寝坊して朝ごはん抜き。ブドウ糖が不足して授業に集中できない。
-2健康ポイント

13歳
食べても食べてもお腹が空く。身長が1年で8cmも伸びた。
+5健康ポイント

12歳
大好物の鶏の唐揚げで、成長期には欠かせないたんぱく質をいっぱい取る。
+3健康ポイント



93歳
カルシウムが不足していたため、ちょっとつまずいただけで、骨折してしまい1回休み。
-5健康ポイント

94歳
孫と一緒に流行りのスイーツ。つい食べすぎてしまいお腹を下す。
-3健康ポイント

95歳
お正月、おせちや...



のりしろ

延びながら食に「のりしろ」でゆるぎなく生きていこう。長生きして楽しむことができれば、もっとおいしくご飯が食べられる。きっと元気に長生きできる。さあ、大人も子どももスタートへ。100歳まで何を食べて、どう生きる？

あなたの、健やかな日々が100年以上つづくように。
味の素(株)は、おいしさで毎日を支えつづけます。



45歳
「味の素」でうま味を効かせて減塩に成功。次は出た目の2倍進める。
+4健康ポイント



49歳
無理に食事の量を減らすダイエットで案の定リバウンド。
-5健康ポイント

46歳
「アミノバイタル」プロでコンディションを整えフルマラソンを走破。
+5健康ポイント

47歳
休肝日を設けて、肝臓を休ませる。
+4健康ポイント

48歳
汁物から食べて満腹感がアップ。食べる順番も大切だ。
+2健康ポイント

49歳
砂糖を「パルスweet」に置き換え、おいしくカロリーオフ。
+5健康ポイント

50歳
今日は、子どもに作る最後のお弁当。家を出るときに「今までありがとう」と声をかけられ涙。
+2健康ポイント

59歳
「ブドウ、一粒(ひとつぶ)どう？」オヤジギャグに食卓が凍る。
-1健康ポイント

60歳
還暦を迎えた。赤いちゃんちゃんこと豪華な料理で家族に祝ってもらう。
+5健康ポイント

61歳
息子夫婦に料理を教える。息子から「これ好きだったんだよなあ」と言われ笑顔に。
+2健康ポイント

51歳
賞味期限ギリギリの非常食をおいしく料理して食べた。
+2健康ポイント

51歳
賞味期限ギリギリの非常食をおいしく料理して食べた。
+2健康ポイント

58歳
夢だった高級寿司へ。何十年も働いたごほうびだ。
+4健康ポイント

62歳
塩分のとりすぎが気になる。「お塩控えめのほんだし」で食事を減塩することに。
+1健康ポイント

63歳
年甲斐もなく、遅くまで仕事。深夜に食事をしてしまった。
-4健康ポイント

64歳
早朝ウォーキングを始めた。運動後の朝食は特別だ。
+4健康ポイント

65歳
昔のように食べられなくなり、食事を残してしまう。環境にもNGなのに。
-4健康ポイント

57歳
骨密度が気になる年頃。きのこ類でビタミンD、お肉でたんぱく質、牛乳でカルシウムをとる。
+3健康ポイント

56歳
5日連続カレー使い回しで、ついに娘がキレル。
-1健康ポイント

55歳
空前の激辛ブーム。試しに食べるも舌がヒリヒリ。
-3健康ポイント

52歳
「Cook Do」で作る中華は、家族みんなの争奪戦だ。
+3健康ポイント

66歳
同窓会。食事に気がつかっているおかげで若々しいとほめられる。
+3健康ポイント

54歳
息子のひとり暮らし前日。好物の肉じゃがを振る舞う。
+2健康ポイント

53歳
部下に、最近流行りのレストランに連れて行ってもらった。知らない味に出会えた。
+2健康ポイント

66歳
同窓会。食事に気がつかっているおかげで若々しいとほめられる。
+3健康ポイント

67歳
冬は「鍋キューブ」で鍋料理。時短になるし楽しいね！
+2健康ポイント

68歳
息子夫婦と、孫と一緒に3世代で食事。みんなで食べるってやっぱりいいね。
+5健康ポイント

家族で楽しむ遊びか

73歳
白米を「白がゆ」に置き換え、カロリーを減らし、ダイエット。
+4健康ポイント

72歳
夏バテになり、そうめんばかり食べていたら、さらにバテてしまった。
-4健康ポイント

71歳
昔ほど肉が食べられなくなり、たんぱく質の摂取がおろそかになってしまふ。
-3健康ポイント

70歳
食育のため、孫を連れて野菜農園に収穫体験。
+3健康ポイント

69歳
定年して時間もできたので、夫婦水入らずで北海道へ。本場の海鮮は新鮮でおいしい。
+1健康ポイント

77歳
白飯と漬物だけで食事を済ませていたら、栄養不足に。
-3健康ポイント

78歳
「お肉やわかめの素」で久しぶりのステーキ。いくつになってもお肉はおいしい。
+4健康ポイント

74歳
うなぎの旬は、実は秋・冬。おいしくいただき、精をつける。
+2健康ポイント

75歳
人間ドック。サイコロをふろう。
偶数なら+5健康ポイント
奇数なら次から検査入院
-10健康ポイント

入院
＜入り口＞
ここにぴったり止まるまで退院できない。

76歳
あらら。不運にも生牡蠣で食あたり。1回休み。
-4健康ポイント

79歳
ちゃんと歯があるから毎日の食事がたのしい。歯磨きを頑張ってきてよかった。
+4健康ポイント

80歳
揚げ物をばくばく食べたなら胸焼けが…。
-3健康ポイント

81歳
男性の平均寿命は81歳。人生100年、まだまだ元気に生きるぞ。
+5健康ポイント

82歳
寒い日は「丸鶏がらスープ」で作る野菜スープでほっこり。
+3健康ポイント

83歳
おいしい野菜の見分け方を知り、野菜料理にはまる。
+3健康ポイント

84歳
よく噛んで食べるのが健康の秘訣。
+3健康ポイント

85歳
家庭料理を若い世代に伝えるために、料理教室を始めたら大好評！
+3健康ポイント

86歳
「Cook Do* 香味ペースト」で黄金炒飯を作ってみた。うまい！
+3健康ポイント

87歳
女性の平均寿命は87歳。100歳目指して今日もちゃんとご飯を食べよう。
+5健康ポイント

88歳
祝・米寿。お赤飯を炊いて、米料理でお祝い。
+4健康ポイント

89歳
孫が手料理を作ってくれた。我が家の味が、しっかりと受け継がれていた。
+3健康ポイント

90歳
ついに90代。料理の味付けは、味の素(株)の「減塩シリーズ」で、さらに健康に気をつけよう。
+2健康ポイント

91歳
久しぶりに、家族に手料理を振る舞う。子どもと孫からおいしいとほめられ上機嫌。
+4健康ポイント

92歳
食わず嫌いだっただけの春菊を食べる。おいしかったがなぜ今まで食べてこなかったんだ…と後悔。2回休み。
+1健康ポイント

病院食〈野菜〉
+1健康ポイント

病院食〈お肉〉
+1健康ポイント

病院食〈煮物〉
+1健康ポイント

病院食〈お魚〉
+1健康ポイント

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

コマ

サイコロ

もう！ た

さあ、サイコロとコマを切り取って、家族や友だちと【おいしい健康100年すごろく】を楽しもう！メモを用意して、健康ポイントを計算しながらゴールの100歳を目指してね。マスには、食にまつわるエピソードがあるよ。読みながら楽しんでね。「1回休み」「ストップ」などが書いてあるときは、指示の通りに従おう。ゴールまでに健康ポイントをたくさんためた人が勝ち。さっそくはじめてみよう！

