

いただきます!
スタート

人生は、食べることだ。

おいしい健康100年
すごく

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れば、もっとおいしくご飯が食べられる。食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。



100歳
おめでとう!
さあ、もっと健康に長生きしよう!

1層: ポーナス100健康ポイント
2層: ポーナス80健康ポイント
3層: ポーナス60健康ポイント
4層: ポーナス50健康ポイント

「家族で楽しむ! 遊びかた」
サイコロ、のりしろ



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歳を目指してお。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!