

健康 3 原則

ちょうわ しょうじ 健康のとれた食事, てきせつ うんどう 適切な運動, きゅうよう すいみん 休養 (睡眠)

〈調和のとれた食事〉

健康な体を保つためには、食事からいろいろな栄養素をとることが必要です。

栄養素のはたらき

栄養素 ☆ 多く含む食品

脳と体のエネルギーになる

とうしつ たんすいかぶつ
糖質 (炭水化物)

米・めん類・パン・いも類

し しつ
脂質

油脂類・バター・マヨネーズ

血や筋肉、骨など体をつくる

たんぱく質

肉・魚・豆・豆製品・乳製品

ミネラル

海そう・牛乳・乳製品・小魚

体の調子を整える

ビタミン

緑黄色野菜・淡色野菜・果物