

おいしく お勉強!

あじのも中長

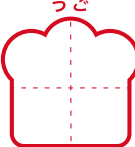
やさしい



栄養
バランス編

カラダに役立つ栄養素

カラダに役立つ栄養素 1

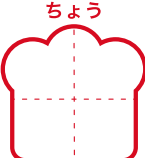
カラダを ^{うご} ^{ねっ}かす熱や

チカラのもとになる

^{たん} ^{すい か ぶつ し しつ}水化物 脂質



カラダに役立つ栄養素 **2**

カラダの  ^{ちょう} ^し ^{ととの} 子を整える

ビタミン ミネラル  ^{しよく} ^{もつ} ^{せん} ^い 物繊維

カラダに役立つ栄養素 **3**

あらゆる ^{えい} ^{よう} 栄養をしっかりとるのが

もちろんベスト。でもそれを  ^{まい} ^{にち} 日

^{つづ} 続けるのは ^{むずか} 難しいですね。

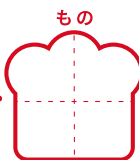
カラダに役立つ栄養素 4

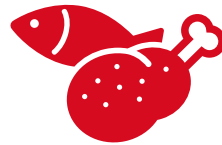
基本は、カラダづくりに欠かせない

たんぱく質とカラダを  える

 菜をしっかりとること。

それを簡単に叶えるのが

汁  ですよ！



答えは、AJINOMOTO Park へ ▶

1と2



3と4

