

むずかしい

おいしく お勉強!
あじのも中長



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

カラダを動かす ^{うご}  ^{ねつ} や

チカラのもとになる

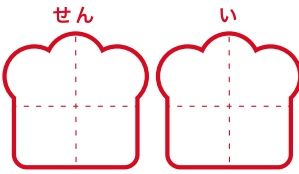
^{たん すい か ぶつ} 炭水化物  ^{しつ} 質



カラダに役立つ栄養素 **2**

カラダの調子ちょうしを整えるととの

ビタミン ミネラル 食物しょくもつ



カラダに役立つ栄養素 **3**

あらゆる栄えい養ようをしっかりとるのが

もちろんベスト。でもそれを毎日まいにち

続けるつづのはむずかしいですね。

カラダに役立つ栄養素 4

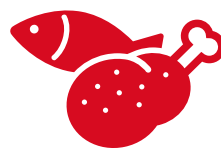
 ^きほんは、カラダづくりに欠かせない

たんぱく^{しつ}質とカラダを^{ととの}整える

や^{さい}野^やをしっかりとること。

それを^{かん たん}簡単に^{かな}えるのが

 ^{しる}物^{もの}です！



答えは、AJINOMOTO Park[®]へ▶

1と2



3と4

