

# 栄養バランス

## 五大栄養素

・炭水化物(ごはん・パン・麺類など)

-糖質-脳は糖質以外からエネルギー

・タンパク質(肉・魚・大豆製品)

-筋肉や血液、臓器などを作る成分や酵素や抗体、ホルモンの原料

・脂質(植物油・肉魚の油)

-良質な脂質は細胞膜の合成や、身体のエネルギーとなる

・ビタミン(野菜・肉魚などいろいろなところに入っている)

-身体の機能を調節し、活動を円滑にする

・ミネラル(海藻・肉魚・野菜などいろいろなところに入っている)

-骨や歯の成分、筋肉や神経の興奮の調整、体液の調整などをする

この中でいらないものはありますか？

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	