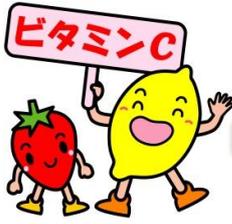
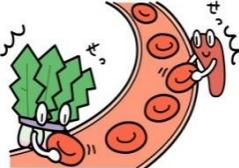


◎ えいようそ 栄養素のはたらきについて

食べ物には、いろいろな栄養素があります。その栄養素には、それぞれはたらきがあります。栄養素のはたらきを知って、バランス良く食べ、健康な体を作りましょう。

 <p>タンパク質</p>	体を作るもとになる		 <p>ビタミンA</p>	目のはたらきをよくする	
 <p>炭水化物</p>	脳や体を動かすエネルギー源になる		 <p>ビタミンC</p>	風邪の予防・体の抵抗力を高める	
 <p>脂質</p>	体のエネルギー源となる		 <p>鉄分</p>	体に酸素を運ぶ	
 <p>カルシウム</p>	じょうぶな骨や歯をつくる		 <p>食物繊維</p>	腸のおそうじをする	