



## 「ビタミン」足りていますか？

### ● ビタミンとは ●

体を作る手助けや、体調を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。人の体の中で作ることができないため、食べ物で取り入れましょう。

### ● ビタミンの種類 ●

#### 脂溶性ビタミン（しょうせいびたみん）

油に溶けるビタミン。  
油を使って調理すると、吸収率がアップします。

#### ビタミン A

風邪・がん・生活習慣病の予防。  
目のトラブルの改善。



たまご ブロccoliリー にんじん かぼちゃ

#### ビタミン E

老化を 방지、お肌をきれいに。  
生理痛、肩こりなどの緩和も。



アーモンド アボカドほうれんそう たらこ

#### ビタミン D

骨や歯を強くし、骨粗鬆症の改善。



さけ まぐろ さんま きのこと類

#### 水溶性ビタミン（すいようせいびたみん）

水に溶けるビタミン。  
熱に弱く、水に流れ出るため、蒸し物や炒め物などが適しています。

#### ビタミン B1

疲労回復。精神安定を保ちます。



豚肉 落花生 ごま 玄米

#### ビタミン B2

肌荒れやニキビを 방지、口内炎の予防にも。



納豆 さば 牛乳 たまご

#### ビタミン B6

たんぱく質の分解を助け、ホルモンバランスを整える。



鶏肉 にんにく バナナ いわし

#### ビタミン C

風邪予防。ストレスへの抵抗力を高める。



いちご オレンジ パプリカ さつまいも ブロccoliリー

### 毎日の食事から健康的なカラダを作しましょう！

#### たべものくいず

かげになっているたべものはなにか？  
じゅぎょうでさわったたべものをおもいでしてみよう！

もんだい1



もんだい2



もんだい3



こたえはうらをみてね！

## もんだいのこたえ

- ① とまと
- ② えび
- ③ ほうれんそう

わかったかな？

またいっしょにたべもののおべんきょうしようね！