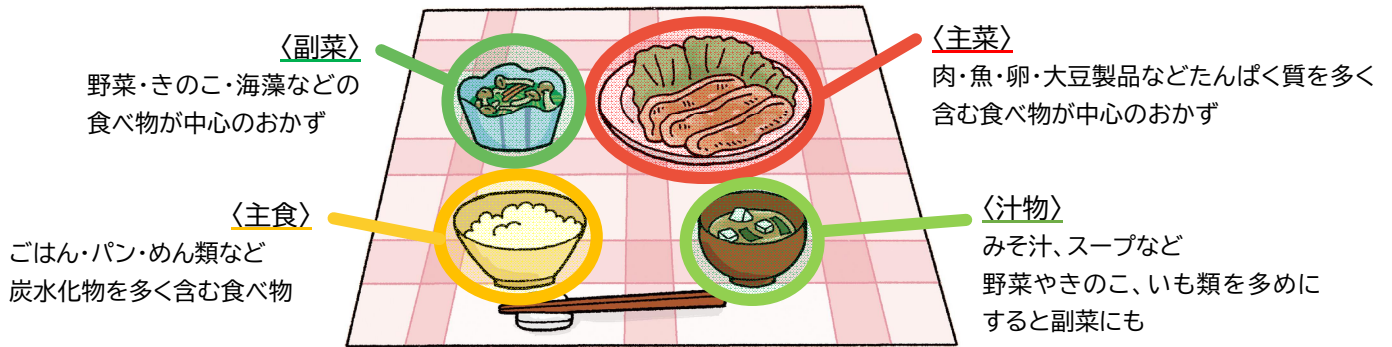


# 栄養バランスの良い食事とは？

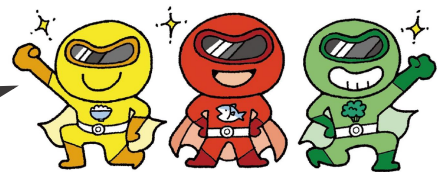
インフルエンザやかぜを予防するためには「栄養バランスのよい食事」が大切です。いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけ、寒い冬も元気に過ごしましょう♪

**【栄養バランスの良い食事】** 主食・主菜・副菜をそろえ、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの五大栄養素を過不足なく摂ることができる食事のこと。



炭水化物	脂質	たんぱく質	ミネラル	ビタミン
エネルギー(熱や力)のもとになる		体(筋肉や血、骨)をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる

カルシウムやたんぱく質が豊富な乳製品、ビタミンや食物繊維が豊富な果物を、1日1回食べるように意識すると、栄養バランスさらにアップ！



## 冬が“旬”の野菜を食べよう！

### 冬が旬の野菜

冬が旬の野菜は、寒さにあたることで甘みが増し、かぜをひきにくくしたりする“ビタミンC”や“食物繊維”という栄養素をたくさん含みます。

