

たんぱく質

・幸せホルモン、睡眠ホルモンの原料・筋肉、免疫、集中力にも大切・



ビタミン

・エネルギーづくり・
免疫、肌・粘膜の健康
・疲労回復・



野菜



果物

良質な脂質

・神経・細胞の材料、
血液サラサラ/動脈硬化
予防・



オリーブオイル



ナッツ類



えごま油

アマニ油

ミネラル

・身体の調子を整える、
骨、歯、むくみに関係・



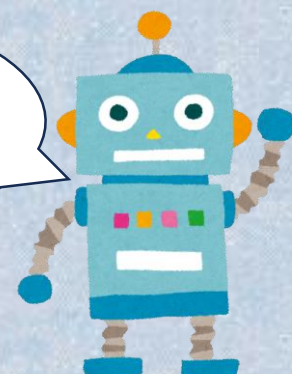
お酒

飲むなら適量
アルコール20g/日以下

・1日の目安・
ビール500ml
ストロング缶280ml



からだに良い
栄養を、バランスよく
摂取しよう



避けたほうがいいもの

- ・超加工食品（工場から出荷される超加工された食品）
スナック菓子、清涼飲料水など
栄養素が少なく、添加物が多い
認知症、動脈硬化、うつなどの健康障害を増やすという報告が多い