



栄養課だより



食事のときに「味がない」、「苦手」と言
って野菜を残されていませんか？

野菜を食べずにかたよった食生活を送っ
ていると体にどのような影響があるかまとめ
ました。

クイズ

野菜に多く含まれるものは？

- ① ビタミン
- ② 食物せんい
- ③ ミネラル

野菜を食べないとこんなことになります！！

便秘になりやすい

食物せんいが不
足するので、便通
が悪くなります。

疲れやすい

ビタミンが不足す
ると、疲れを感じ
易くなります。

調子が悪くなる

ミネラルが不足す
ると、体の調子が
悪くなります。

栄養課だよりの豆知識～野菜の種類～

世界には約800種類の野菜があります。それぞれに含まれている栄養素が異なりますので、一つの野菜ばかりを食べるのではなく、色々な野菜を食べて豊富に含まれる**ビタミン**、**ミネラル**や**食物せんい**を補給しましょう。

(クイズの答え…全部)