



# たべたものからできている



わたし からだ た もの えいよう つく  
私たちの体は、**食べ物からいただいた栄養**で作られます。

た もの えいよう しゅるい  
食べ物からいただかないといけない**栄養**は、**32種類**です。

たんすいかぶつ  
炭水化物

ししつ  
脂質

たんぱく質

## ミネラルグループ16種類

カルシウム(Ca)、リン(P)、カリウム(K)、いおう えんそ硫黄(S)、塩素  
(Cl)、てつナトリウム(Na)、あえん どうマグネシウム(Mg)、鉄(Fe)、そ  
あえん どう亜鉛(Zn)、銅(Cu)、マンガン(Mn)、クロム(Cr)、ヨウ素  
(I)、セレン(Se)、モリブデン(Mo)、コバルト(Co)

## ビタミングループ13種類

ビタミン A, B1, B2, B6, B12, C, D,  
E, K, ようさん葉酸, ナイアシン, ビオチン,  
パントテン酸

ざんねん

残念ながら、**32種類すべての栄養**が入っている**食べ物**はあり

**ません。**

だから、**色々な種類の食べ物**を食べなくては**いけない**のです。

