

# ダイエット

効果的な方法とは。。。

→ **カラフルな野菜をたっぷり**とる!!

★ ダイエットに成功する人は必ず"たくさんのカラフルな野菜を食べている!!"

★ ダイエットの近道は、旬の野菜を意識的に食べること!!

私たちの体は

## 必須栄養素

を、きちんと摂取しないと、エネルギーが円滑に使われなくなり、  
なっている

※ 必須栄養素とは。。。

- 体の中で作り出すことができない、もしくは足りない栄養素
- 野菜、海藻類に含まれている

(ここで、炭水化物、脂質、たんぱく質は、必須栄養素に入りません)

◎ 野菜はカラフルで"あるほど"、多くの栄養素を摂取できる!!

◎ たくさんの栄養素が"からみ合う"と 相乗効果をあらわす!!

**たっぷり**と **いろいろな色の野菜**を食べてみましょう

目指せ **カラフルな食卓**

