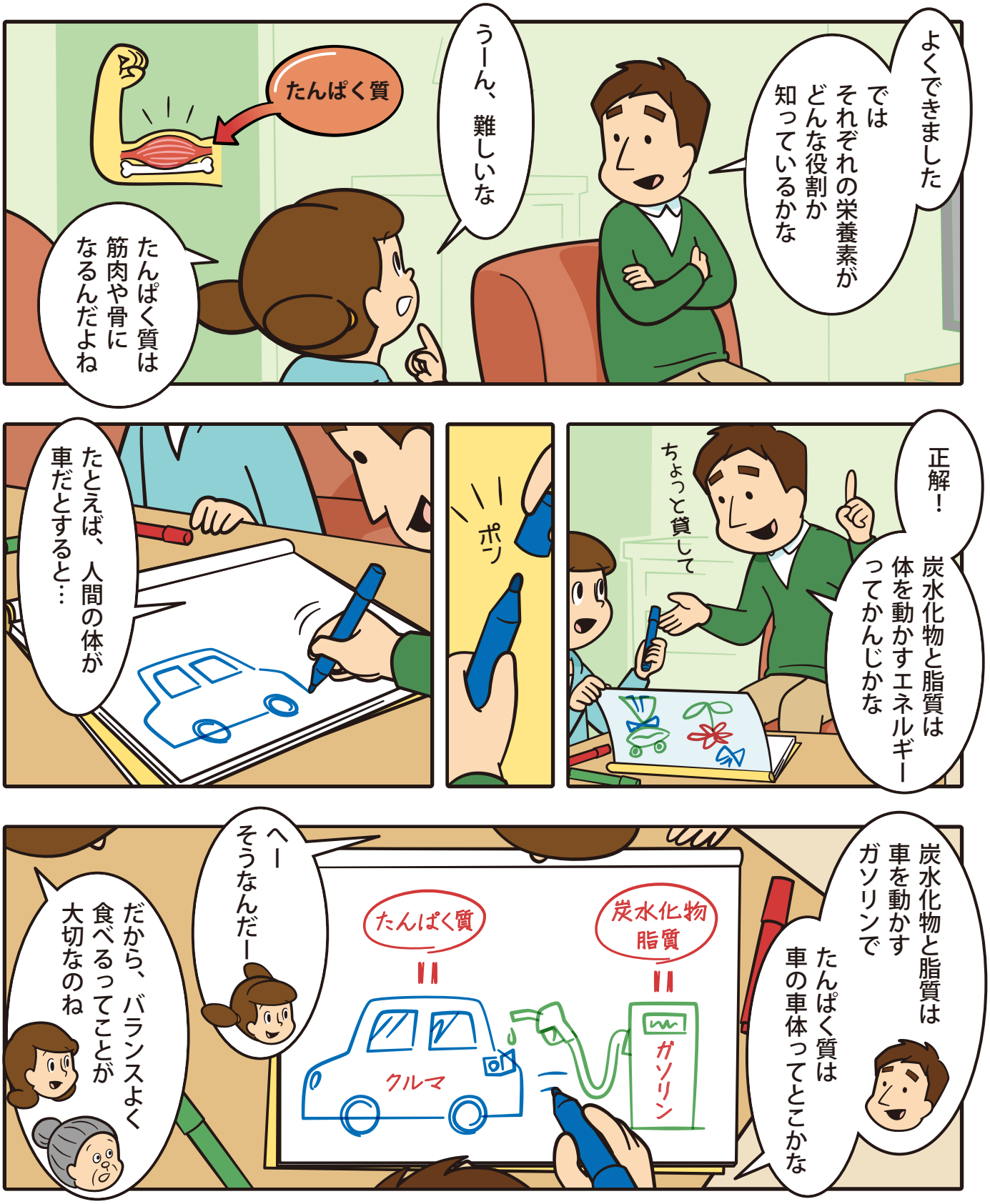
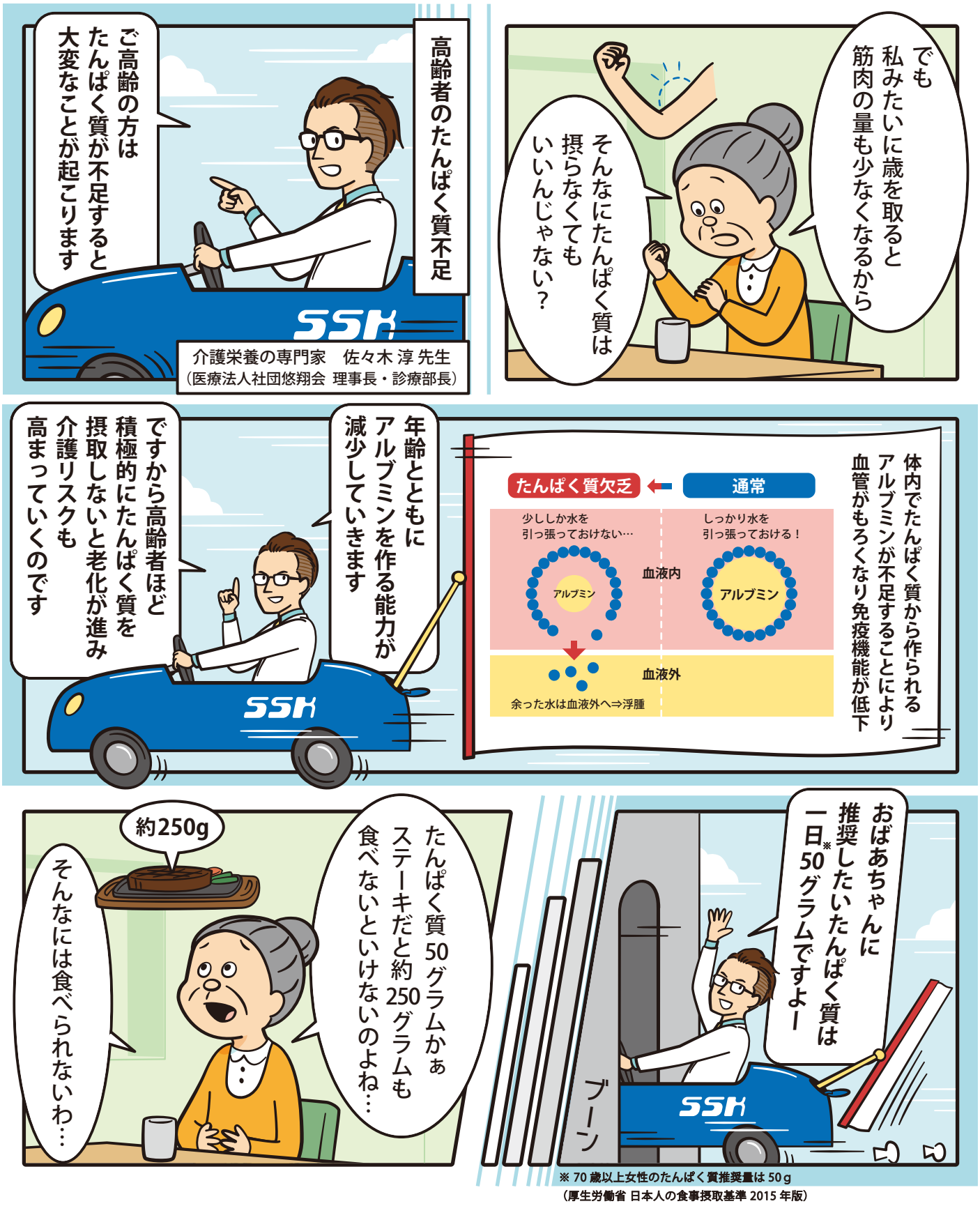
ある日の夜
明日はボーナスが出る日だから夜はみんなでステーキを食べに行こうか
ヤッター
私、お肉だけいっぱい食べたーい
あら、お野菜も一緒に食べなきゃだめよ
えー お野菜も食べたらお肉を食べる量が減っちゃうよ
野菜
肉
めい三大栄養素って何だか知っているかな？
炭水化物
たんぱく質
脂質
えーとたんぱく質と炭水化物と脂質だよね


よくできました
では
それぞれの栄養素が
どんな役割か
知っているかな
うーん、難しいな
たんぱく質
たんぱく質は
筋肉や骨に
なるんだよね
正解！
炭水化物と脂質は
体を動かすエネルギー
ってかんじかな
ちょっと貸して
ポン
たとえば、人間の体が
車だとすると…
炭水化物と脂質は
車を動かす
ガソリンで
たんぱく質は
車の車体ってとこかな
たんぱく質
炭水化物
脂質
クルマ
ガソリン
へー
そうなんだー
だから、バランスよく
食べるってことが
大切なのね



※ 70 歳以上女性のたんぱく質推奨量は 50 g
（厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015 年版）

肉以外にも魚、牛乳、ヨールグトなどにも、たんぱく質が多く含まれているのよ
肉
魚
牛乳
MILK
ヨーグルト
栄養食
また、高たんぱくの栄養食を利用することもできるわ
いろいろな物からたんぱく質を摂って免疫力のある体を作らないとね！
へー
たんぱく質って元気のみなもとなんだね！
そうね！
翌日…
ステーキ
ごちそうさまー
ちょっとめいちゃん速すぎるわよ
おばあちゃん早くー
ステーキ
おばあちゃんたんぱく質は元気のみなもとなんだよ
お肉を食べるだけじゃなくて運動もしなきゃね
アハハ