

炭水化物

たんすいかぶつ
とうしつ しょくもつせんい
糖質と食物繊維



しょくもつせんい
食物繊維は、おなかの
なか よぶん もの あつ
中の余分な物を集めて
うんちにして出してくれます。

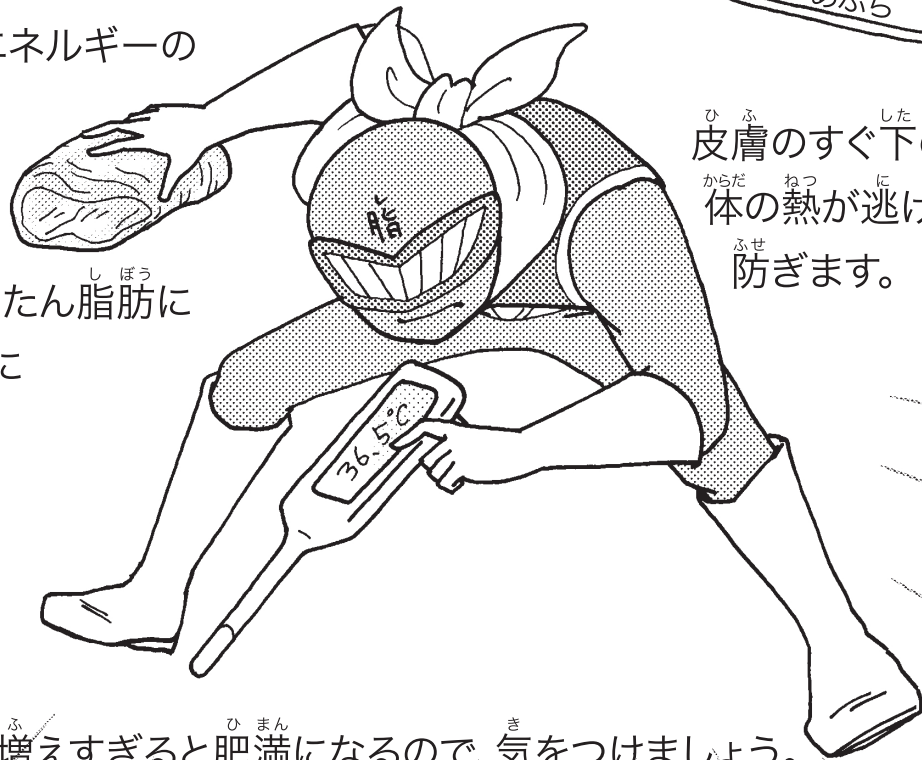
とうしつ からだ なか
糖質は、体の中で
(ブドウ糖になって)
からだ ねつ ちから
体の熱や力のもとになり
とくに、のうのエネルギー
として大切です。

まずは
炭水化物!!



脂質

あぶら



からだ なか
体の中で、エネルギーの
もとになり
つか
使いきれ
なかった
ものは、いったん脂肪に
かわ からだ
変わって体に
たまります。

ひ ふ した しぼう
皮膚のすぐ下の脂肪は
からだ ねつ に
体の熱が逃げるのを
ふせ
防ぎます。

二つ目は
脂質!!



しぼう ふ ひまん き
脂肪が増えすぎると肥満になるので、気をつけましょう。