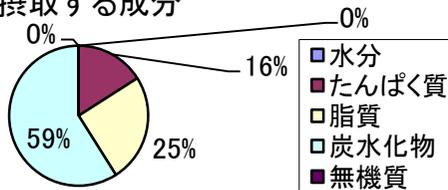


みんなのからだは何でできている？



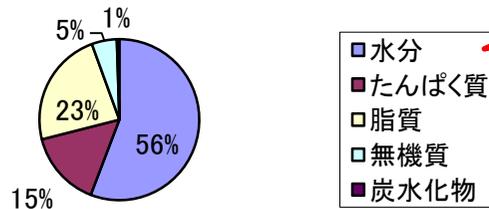
人間はみんな食べ物からエネルギーや栄養素をもらって生きています。勉強したり、運動したり、友だちと遊んだり、そうしたことができるのは、エネルギーや栄養素のおかげなのです。

エネルギーとして食べ物から
摂取する成分



食べものから摂るエネルギーで、一番多いのは、炭水化物（糖質）からで60%くらいです。次に脂質、たんぱく質となります。

人体の構成成分



人間の体が何でできているか見てみると、一番多いのは水分。次に脂質、たんぱく質。炭水化物（糖質）は1%程度ですね。

炭水化物（糖質）は、ほんのわずかしか体の中に蓄えることができません。

だから、3度の食事ですっかり摂ることが大事です。



みんなの体にある約60兆もの細胞が食べものを消化したり吸収したりして、毎日新しく生まれ変わっています。食事をきちんとして食べものから栄養素をいただき元気に過ごしましょう！

