

# フード・エデュケーション・カード

いつもの<sup>しょくじ</sup>食事で、**3つのカードをゲットしよう!**

<sup>きみ</sup>君は<sup>さいきょう</sup>最強になれる!!

## フード・エデュケーション・カードの<sup>つか</sup>使い方<sup>かた</sup>

- ☆ <sup>しょくじ</sup>食事のとき、**3つのカード**がそろっているか、<sup>かくにん</sup>確認してみよう。
- ☆ それぞれのカードには、エフェクト(効果)<sup>こうか</sup>が違う。<sup>かくにん</sup>確認が<sup>ひつよう</sup>必要だ。
- ☆ **3つのカード**をそろえた<sup>しょくじ</sup>食事は、<sup>きみ</sup>君を<sup>さいきょう</sup>最強にする。
- ☆ **3つのカード**の<sup>ほか</sup>他に、<sup>きみ</sup>君を<sup>さいきょう</sup>最強にするするアイテムは、この<sup>りめん</sup>裏面を<sup>ちえく</sup>チェック!
- ☆ <sup>わ</sup>分からないことは、<sup>ひと</sup>おうちの人や、<sup>えいようし</sup>栄養士さんに<sup>き</sup>聞いてみよう!

福祉部国保健康課健康係

電話 046-873-1111(内線241~243) FAX 046-873-4520

E-mail kenkou@city.zushi.kanagawa.jp

「健康なまち」の実現を目指して、逗子市健康増進計画ができました!

<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/kenkou/kenkozoshi-copy.html>



# スペシャル★アイテム

## ウォーター(水(みず))

1日1500ml~2500mlくらい必要だ。



けつえき 血液をつくったり、こきゅう いき 呼吸(息)をしたり、おしっこやうんちをつくったり、からだ えいよう 体の栄養をつくったり、からだ たいおん ととのえ 体の体温を整えたりする。みず ぜったいひつよう 水は絶対必要だ。からだ うご 身体を動かした時は、いつも以上にこまめにみず ほきゅう 水を補給しよう！

## カルシウム



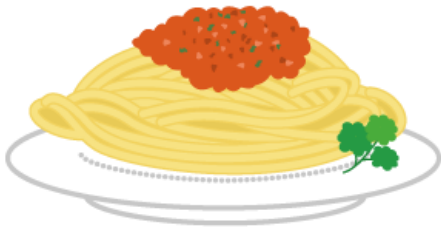
ほね つく 骨を作り、からだ おお 体が大きくなるのに必要だ！

カルシウムがたくさん入るアイテムをしっかりと食べて、

うんどう 運動してほね つよ 骨を強くしよう！



1



主食 しゅしょく

### ☆アイテムポイント

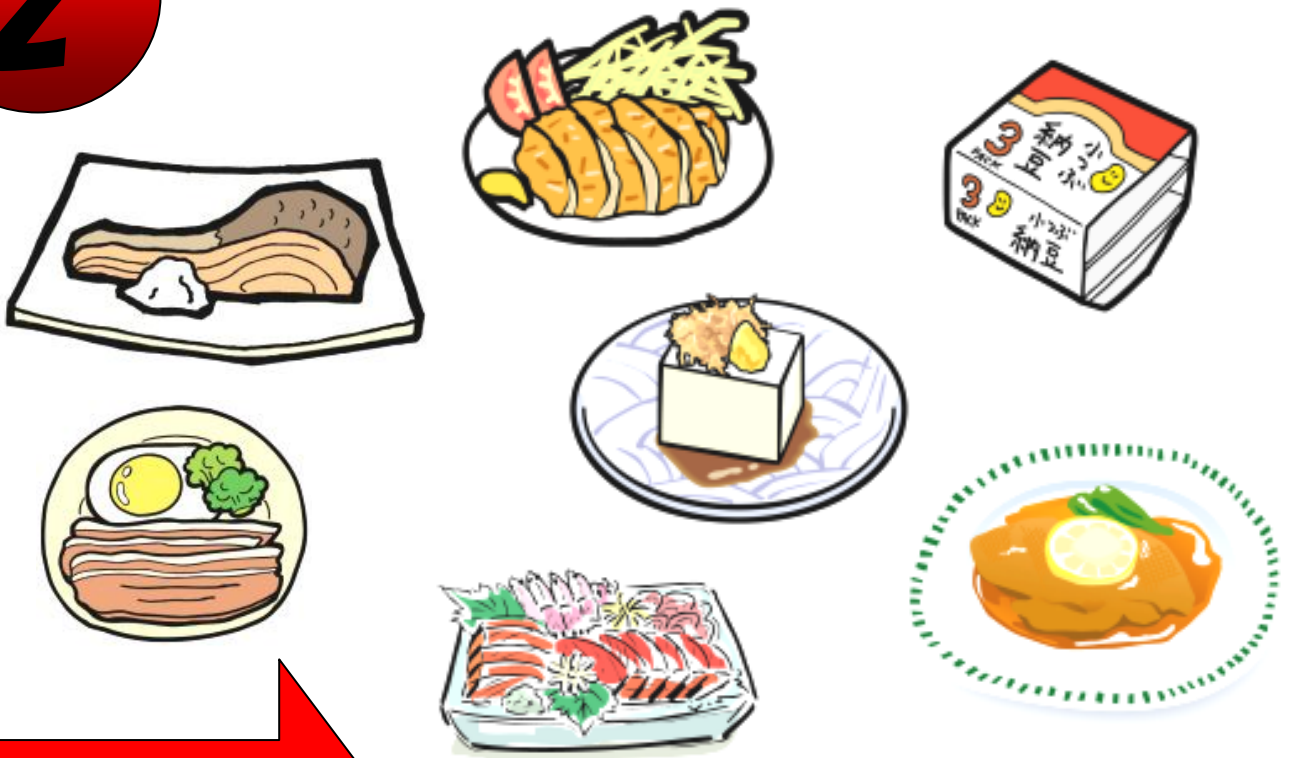
すぐに君の力きみ ちからに変わる。走はしったり遊あそんだり、勉べんきょう強するのに  
ぜったいひつよう  
絶対必要だ！

### ★コーションちゅうい(注意)

- ・バたいせつランスが大切！このアイテムだけでは強つよくなれないぞ。
- ・1日いち げんきを元気に過すごすために、朝あさごはんもたしっかり食べよう！



2



主菜 しゅさい

☆アイテムポイント

きみ ち ほね きんにく おお つよ ぜったいひつよう  
君の血や骨や筋肉になる。大きく、強くなるのに絶対必要だ。

しょく さら しゅさい た  
1食に1皿は主菜を食べよう！

★コーション(注意)

にく さかな なっとう  
肉、魚だけでなく、納豆やタマゴ、とうふもこのチームだ！

まちが  
間違えるな！





3



副菜 ふくさい

### ☆アイテムポイント

からだ ちょうし ととの はだ いちょう びょうき  
体の調子を整える。お肌や胃腸をきれいにしたり、病気になりにくくする。いいウンチを出すのにも欠かせないアイテムだ！

### ★コーション(注意)

- やさい にがて ひと ちい いた  
・野菜の苦手な人は、小さめにカットしてもらったり、炒めたりすると、匂いが弱くなるぞ！
- やさい しゅるい  
・野菜はたくさん種類がある。  
いろいろチャレンジしてみよう！

