

# まめけあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成27年12月発行



## 栄養+健康コラム ～カラダをつくるために必要な5大栄養素～

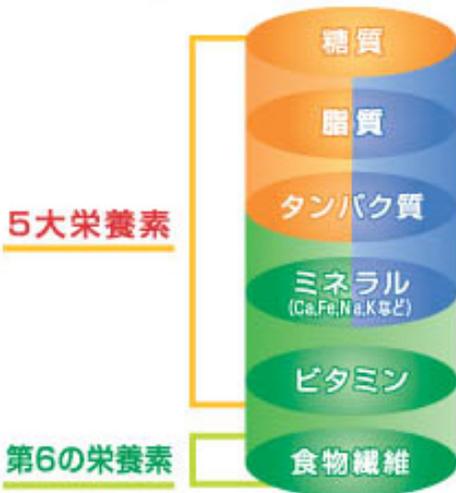
私たちが元気に過ごすためには食事が欠かせません。その食事好きなものだけ食べれば良いわけではなく、必要な栄養素をバランスよく摂らなければなりません。今月はカラダを維持するために必要な5つの栄養素と、その主な役割についてお話しいたします。

■ 5大栄養素とは私たちが生きていくために必要な5つの栄養成分のことです。この中でもカラダをつくり、エネルギーの源となる**糖質**、**脂質**、**たんぱく質**を3大栄養素といいます。ここにカラダの調子を整えるために必要な**ミネラル**

や**ビタミン**を加えたものを5大栄養素といいます。健康なカラダをつくるためには、5大栄養素を毎日の食事でバランスよく摂ることが大切です。

また、**食物繊維**は第6の栄養素とされています。

### 5大栄養素と3つの働き



エネルギー源 ……カラダを動かす力(熱量)になる

カラダづくり ……筋肉や骨、血液などをつくる

体調を整える ……カラダの機能を調整し、活発にする

～次回は『糖質(炭水化物)』について、お話しいたします～

## ■アールエスクッキンググループでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキンググループセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日

スタンプ  
2倍  
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食品売り場近く)  
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時