

こたえ

1 1gあたりのカロリーが一番高い栄養素は？

C 脂質

解説

脂質は1gあたり約9kcalで、炭水化物・たんぱく質（約4kcal）の2倍以上のエネルギーを持っています。

ただし、脂質は細胞膜やホルモンなどの材料にもなる、からだに必要な栄養素です。「カロリーが高い＝摂らない」ではなく、適量を摂ることが大切です！



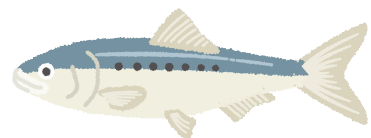
2 体内でつくることができるビタミンはどれ？

B ビタミンD

解説

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで、皮膚でもつくることができます！ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つためにも大切な栄養素です。

ただし、日光だけでなく、魚やきのこなどの食品から摂ることも大切です。



＼ 今月もひとつ、健康の知識が増えましたね！ ／

OFFICE DE YASAIと一緒に、元気で健康な毎日を過ごしましょう！

