



やさい くだもの  
**野菜や果物を**  
 まいにち



Special Olympics  
**Health**  
 FOUNDATION  
 MADE POSSIBLE BY **Golisano**

**毎日 たべよう！**

えいよう ふかけつ  
**スポーツには栄養が不可欠！**

す た もの  
 好きな食べ物だけをたべる

みだ しょくせいかつ  
 バランスの乱れた食生活は、

あくえいきょう  
**スポーツ・パフォーマンスに悪影響**

をおよぼします。



だから まいにち しょくじ やさい くだもの  
**毎日の食事に野菜や果物を  
 とりいれましょう！**

やさい くだもの  
**野菜や果物は、**  
 ととの  
**カラダを整えてくれます**



やさい くだもの  
**野菜や果物は**  
 しょくもつせんい  
**食物繊維やビタミン、ミネラル**  
 だいじ きょうきゅうげん  
 の大事な供給源です。

にち しゅるい やさい くだもの  
**1日5種類の野菜と果物を**  
 めやす  
**たべることを目安に**  
 まいにち しょくせいかつ  
**毎日の食生活をすごしましょう！**