



やさい くだもの
野菜や果物を
 まいにち

毎日 たべよう！



Special Olympics
Health

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

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！