



福井県



福井県栄養士会



Otsuka 大塚製薬

# バランスの良い食事で 健康的な毎日を



カロリーメイトに関する  
情報はこちら



## 人間の身体には5大栄養素が必要です

5大栄養素は、食物の中に含まれているさまざまな物質のうち、生命活動を営むため人間の身体に必要な成分であり、タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルに分類されます。



クルマに例えると



ビタミン・ミネラル

オイルや潤滑油

身体の調子を  
整える

タンパク質

ボディやエンジンの材料

筋肉、内臓、皮膚、血液など  
身体の主要な構成成分

脂質・糖質

ガソリン等の燃料

エネルギー  
(力や熱)になる

福井県と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。