



主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン（無機質）
脳(のう)や体を動かすエネルギーのもとになる	たくさんのエネルギーを出することができる	筋肉(きんにく)や血液(けつえき)や髪(かみ)の毛や皮膚(ひふ)など人の体をつくる	骨(ほね)や歯(は)を作り強くする	主に体の調子を整える



