

たんぱく質

+

ビタミンB6

=

体をつくる

筋肉や骨、皮膚や髪の毛、
内臓や血液をつくる材料になる

著作 日本マクドナルド株式会社
NPO法人企業教育研究会



<http://www.chantotaberu.jp/>

カルシウム

+

ビタミンD

=

体をつくる

骨や歯を丈夫にする

著作 日本マクドナルド株式会社
NPO法人企業教育研究会



<http://www.chantotaberu.jp/>

脂質

+

ビタミンB₂

=

エネルギー

体を動かすための力になる

炭水化物

+

ビタミンB1

=

エネルギー

体や脳を動かすための力になる