

研究目的

5 大栄養素

炭水化物（糖質）

脂質

たんぱく質

ミネラル

ビタミン



快適な生活

6 番目の栄養素

+

食物繊維

+

7 番目の栄養素！



元気玉！

ハッピーエイジング