

# 子どもを守る、 パパとママの栄養学

連載  
〈第6回〉



今月の講師

齋藤 長徳  
・青森県南津軽郡出身  
・講師・修士(地域マネジメント)・管理栄養士・NST専門療法士・TNT-D



公立大学法人  
青森県立保健大学



なぜ野菜を  
食べなきゃ  
いけないの?  
step 1

野菜  
飲んで  
野菜ジュースなら  
飲んでいいけど?  
野菜って  
なぜ食べる?

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに免

気になる「11」の続きは、

ふらふら倶楽部④月号を

ご購入ください。

