

※グレー部分は透明です。

カツくん
カコちゃんの

かつおぶしには

栄養がいっぱい

おいしいだけじゃありません!

かつおぶしは栄養をたくさんふくむ、すぐれた食品なんです!



じょうぶな 体をつくる

良質なタンパク質が...

- 筋肉や内臓を強くします。
- 病気やケガに強い体を作ります。



頭のはたらきを よくする

DHA・EPA・タンパク質が...

- 記憶力を高めます。
- 集中力を高めます。



お肌を いきいきさせる

タンパク質・ビタミンB群が...

- お肌をなめらかにします。
コラーゲンのはたらきをよくします。



骨・歯を じょうぶにする

ビタミンDが...

- 骨・歯を育てるのに必要なカルシウムの吸収を助けます。



貧血を予防する

鉄分が...

- 女の人に多い貧血を防ぎます。

おまけ その①

世界一長寿な国は日本。その日本でもっとも長寿の県は沖縄県。その沖縄県の一人あたりのかつおぶし消費量は全国平均の5倍といわれているよ。

おまけ その②

かつおぶしはカツオの身だけで作る天然の「無添加食品」なんです!

かつおぶしで 健康パワー



カツくん
(カツブシカツくん)



カコちゃん
(カツブシカツコちゃん)

社日本経節協会
キャラクター

社団法人 日本経節協会
全国経節類青年連絡協議会

<http://www10.plala.or.jp/katsuobushi/top/toppage.htm>

全経青 検索

学校 年 組

おなまえ