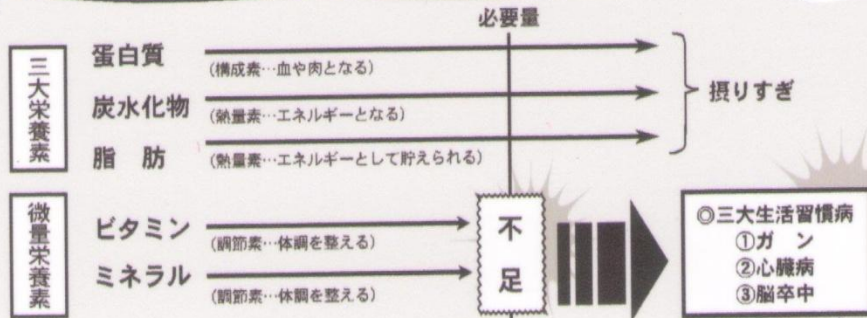


ビタミン・ミネラル不足はとても危険!

現代人の食生活は蛋白質、炭水化物や脂肪ばかりを摂り過ぎていて、体に必要なビタミン・ミネラルがとても不足しているんだよ。体調を整えてくれる大切なビタミン・ミネラルが欠乏してしまうと、将来、代謝異常（生活習慣病）になってしまう危険があるんだ。だから、いつまでも健康な体でいるためには、もっとビタミン・ミネラルが豊富な食事を摂ることが大切なんだ。



教えて！
バランスの悪い食生活を続けていると危ないって本当なの？



病気が気になる年齢の私たち！今の食生活でいいのかしら...?



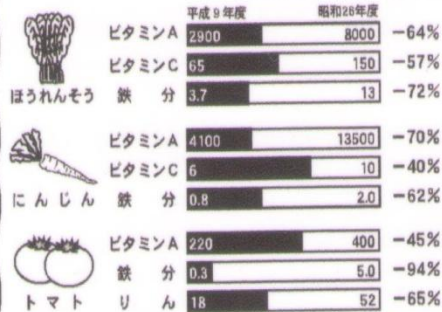
子供の成長のために栄養バランスのいい食事を与えてあげたいわ



なんだかこの頃体調が悪くて...最近、外食が多いせいかしら？

こんなに弱くなった野菜達

(昭和26年度を100とした時のグラフ)



まあ！恐いわ！
じゃあ、もっと野菜を多く摂るようにすればいいのかしら？



ところが、今の野菜には、農薬や化学肥料などの使用、ビニールハウスによる促成栽培等でビタミン・ミネラルがとても少ないんだ。昔に比べるとこんなにもビタミン・ミネラルが減っているんだよ。



すっかり元気がなくなってしまった現代の野菜たち...

まあ、だいへん！
じゃあ、どうすればいいの？



その解決方法は！

**ヨカの哲学に
最先端の栄養学が
追いついて来ました！**