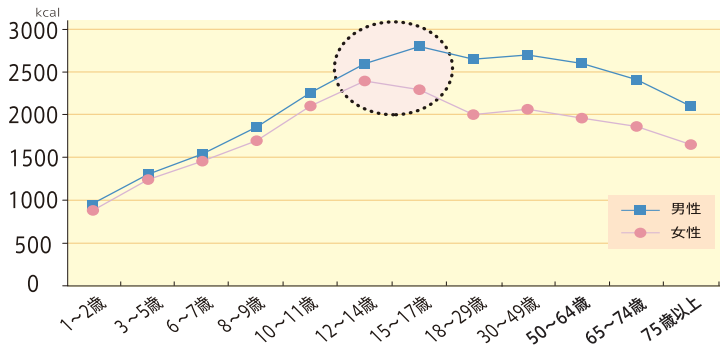


中学生はどんな時期？

エネルギー必要量の変化

各年代とも活動量は「ふつう」の人



朝ごはんも、大事な一食！

中学生の今、一生でいちばん栄養が必要な時期です。理由は、「体ができていく大切な時期だから」そして、「体は食べたものから作られるから」。材料がないと体は作れません。