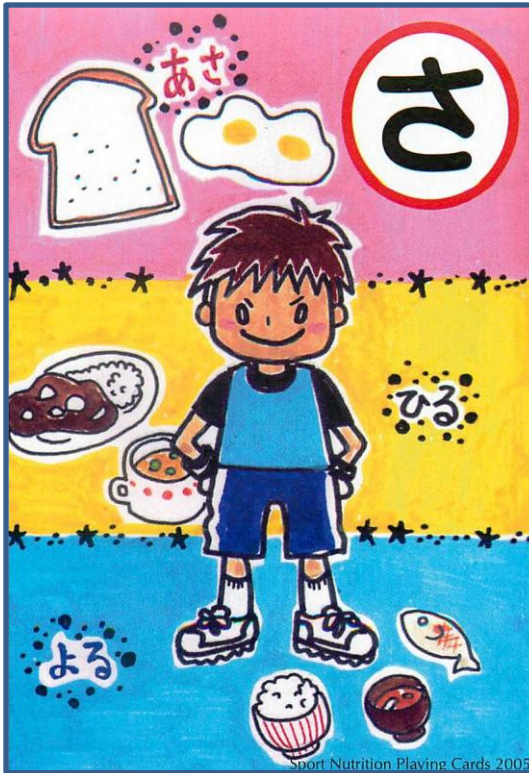


さ行

下記のカルタを切り取って、ご利用ください。

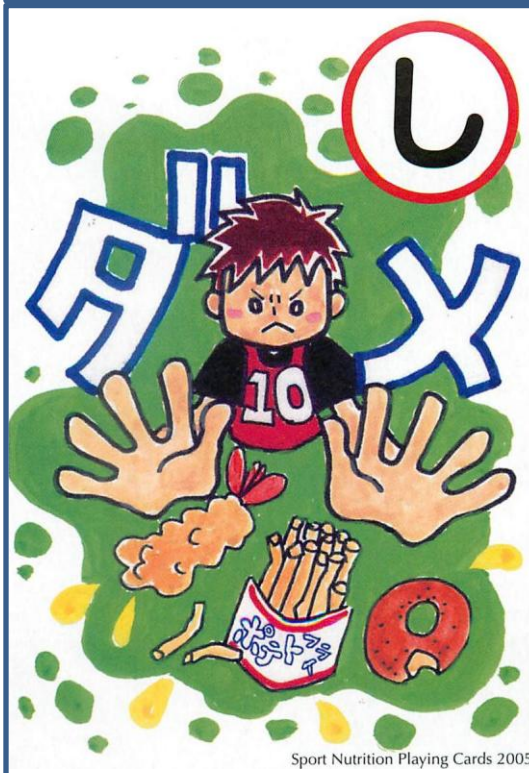


さ

スポーツ選手
せんしゅ

必ず食べよう
かならず た

3食を
しょく

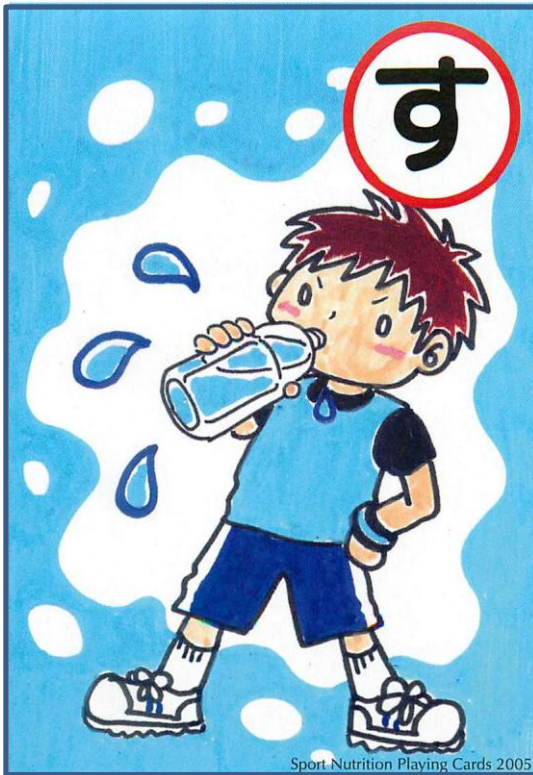


し

油ものは
あぶらもの
控えましょう
ひか

消化第一
しょうか だいいち

試合前
しあいまえ



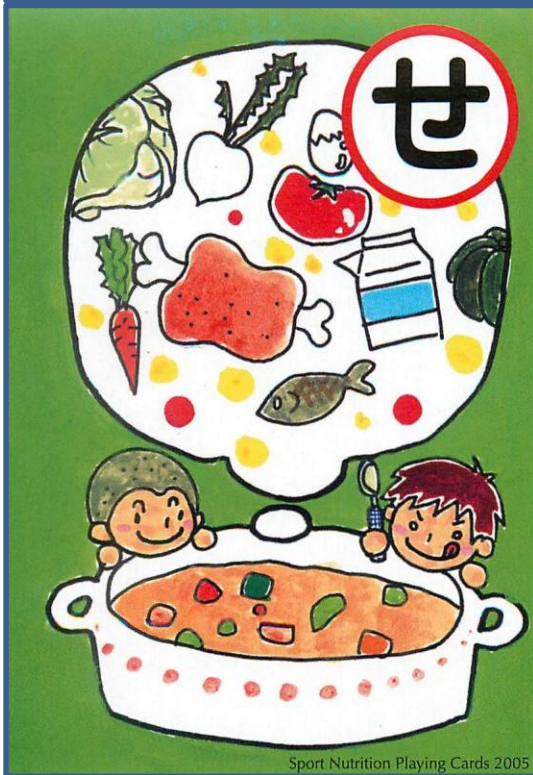
Sport Nutrition Playing Cards 2005

す

水分を
すいぶん

こまめにとって

脱水予防
だっすいよぼう

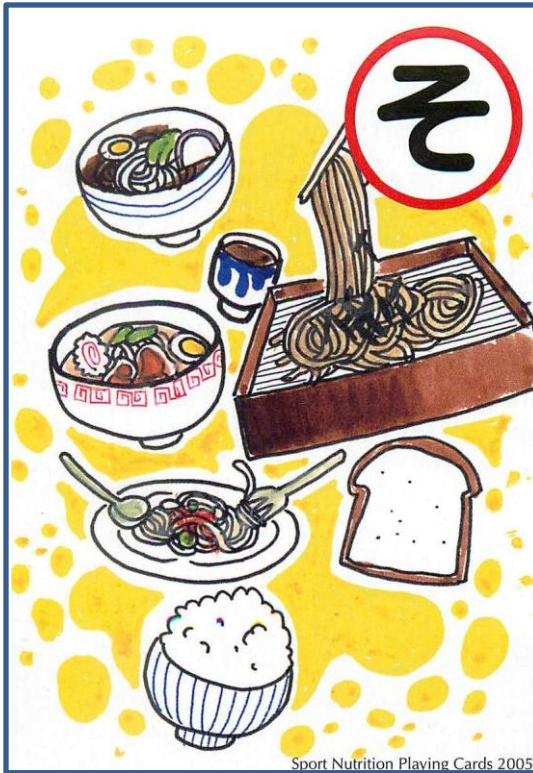


Sport Nutrition Playing Cards 2005

せ

選手の汁物
せんしゅしるもの

具だくさん
ぐ



そ

そば・うどん・ラーメン

パスタ・パン・ご飯

炭水化物の

補給源

たんすいかぶつ

ほきゅうげん

はん