

## 第1問の答え



正解は…「**× (作れない)**」です!



ビタミンCは、人間は自分の体の中で作ることができません。  
しかも、ストレスや運動でどんどん使われて減ってしまいます。  
だから、毎日の食事から「こまめにとること」がとても大切なのです。