

元気のもととは食事から！

私たちは、体に必要な栄養素を食品から摂っています。
栄養素は働きが様々です。バランスよく摂ることで健康を維持することができます。日常生活で、色々な食品を上手に組み合わせることが大切です。



3色食品群

栄養素の特徴により、食品を3色のグループに分類したものです。

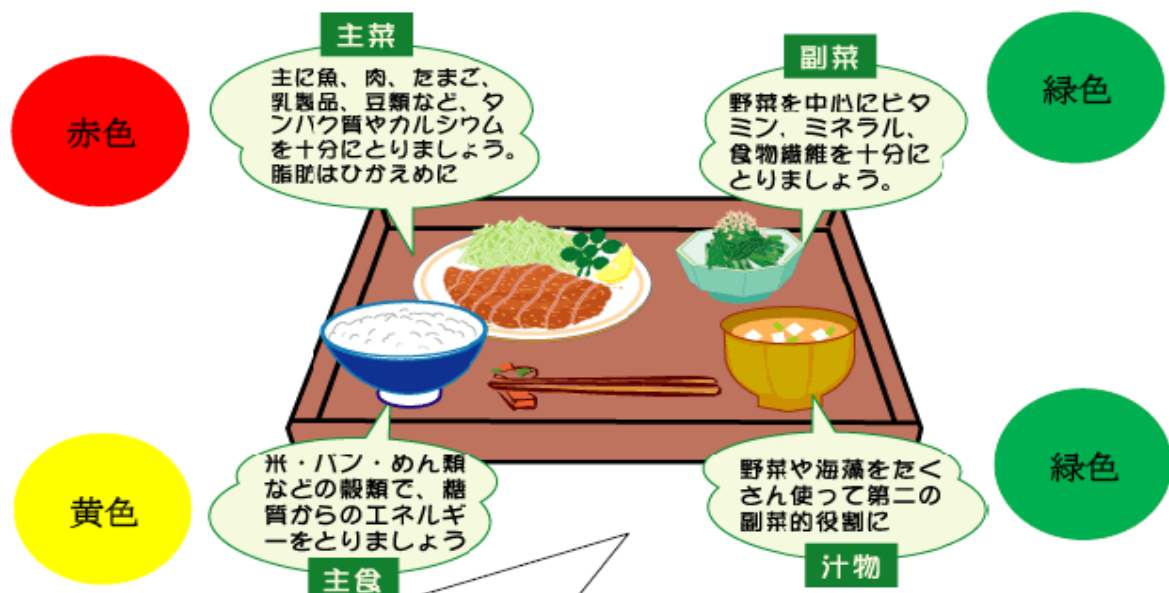
- 赤色**：体をつくるもとになる食品
たんぱく質やミネラルを含む。
- 黄色**：エネルギーのもとになる食品
炭水化物や脂肪を含む。
- 緑色**：体の調子を整えるもとになる食品
ビタミンやミネラルを含む。



3色の中から、1日3食、バランス良くとれば、健康な食事につなげることができます。

主食+主菜+副菜+もう1品

主食に肉や魚などの主菜、野菜や海草などの副菜を組み合わせた食事は、とても栄養バランスのよいものです。いろいろな組み合わせで、バランスよく、おいしく食べましょう。



もう1品は緑色のグループから。

汁物以外に、果物や野菜、きのこ等を使った料理でもOK！



朝食は大切

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、いきいきと活動を始めることができます。

「時間がない」「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人も多いでしょう。

朝食は簡単なものでもいいので、3色食品群の中から例を参考に選んでみてください。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

黄色



赤色



緑色



例

+

+