

3 食べ物のはたらきを知ろう

バランスのよい食事をするためには、「エネルギーになるもの」「からだをつくるもの」「からだの調子を整えるもの」の3つの要素を取り入れることが大事なポイントです。

「黄の食品・赤の食品・緑の食品」にはどんなものがあるか見てみましょう。



黄の食品 主にエネルギーのもとになる



炭水化物の供給源となるご飯・パン・麺など、主食となる食品です。また、油類やマヨネーズもここに含まれます。



赤の食品 主に体を作るもとになる



たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆などを含む食品です。また、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品も赤の食品です。



緑の食品 主に体を調子を整えるもとになる



食物繊維や各種ビタミンを多く含む野菜や果物です。

4 食事のバランスを知ろう

主食

ごはん・パン・めん

からだを動かすエネルギーのもとになる

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理
からだの調子をととのえる

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

からだをつくるもとになる

牛乳・乳製品

丈夫な骨や歯をつくる

果物

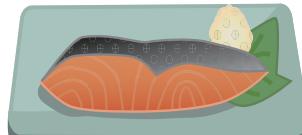
からだの調子をととのえる

主菜(1食に1~2品)

夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

牛乳・乳製品

毎日欠かさず、カルシウム補給しましょう。



副菜(1食に2品以上)

旬の野菜をたっぷりと様々な調理で美味しく食べましょう。

主食(1食に1品)

毎食、活動量に合わせた適量を食べましょう。



副菜(1食に2品以上)

汁物は具だくさんにして天然だしで美味しく減塩しましょう。

果物

ビタミンや食物繊維の補給に毎日摂取しましょう。