

赤・黄・緑のグループを 組み合わせて食べましょう



食べ物は、体内での働きによって「赤」「黄」「緑」3つの色の食べ物グループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組合せて食事をするようにしましょう。

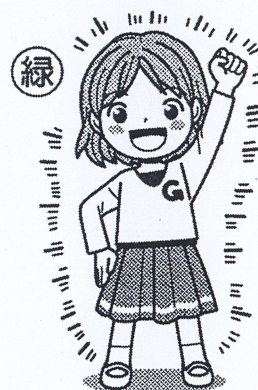
赤黄緑の食べ物の体の中での働き



おもに体をつくるもとになる



おもにエネルギーのもとになる



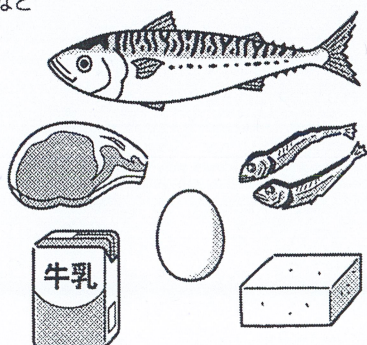
おもに体の調子をととのえるもとになる

「赤」のグループはおもに筋肉や血、骨などの体をつくるもとになる食品です。「黄」のグループはおもに脳や体のエネルギーとなって体を動かすもとになる食品です。「緑」のグループはおもに体の調子をととのえ、病気などから体を守るもとになる食品です。

食事の際には「赤」「黄」「緑」の食べ物がそろっているか、また、1つの色のグループが多すぎたり少なすぎたりしないかを確認できるといいですね。

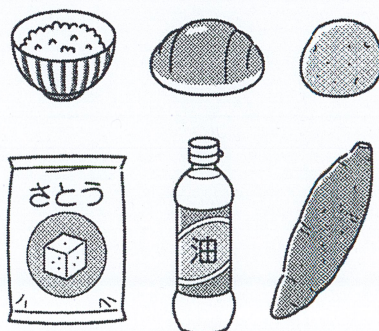
赤 おもに体をつくるもとになる食品

魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚など



黄 おもに体を動かすもとになる食品

ごはん、パン、めん類、いも、砂糖、油など



緑 おもに体を守るもとになる食品

野菜、きのこ、果物など

