



三色食品群ってなあに？



三色食品群

食材をからだへの「はたらきごと」に、色分けするというものです！

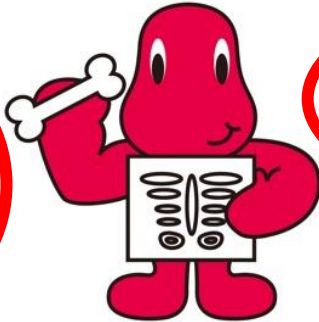
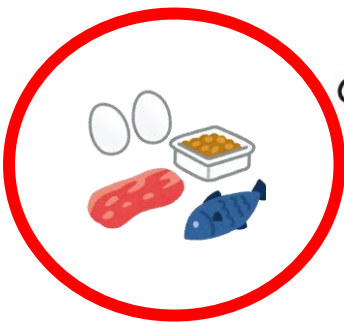
血液や筋肉をつくる食材は「赤色」、エネルギーになる食材は「黄色」、からだの調子を整える食材は「緑色」に分類されます。

△ 食材の色で、分けているのではありません △

例えば・・・トマトの見た目は赤色ですが、三色食品群の分類では緑色のグループに入ります！

バナナの見た目は黄色ですが、三色食品群の分類では緑色のグループに入ります！

三色食品群は、赤・黄・緑の三色しかないの目で見て分かりやすいのが特徴的です！



血液や骨、筋肉、歯など
【からだをつくるもとになる食べ物】
Ex)魚・肉・豆・卵・牛乳・小魚

炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり
頭で考えたり、力や体温になる
【エネルギーのもとになる食べ物】
Ex)米、パン、麺、いも類、油、砂糖など



ビタミンやミネラルを多く含む
【からだの調子を整える食べ物】
Ex)淡色野菜、緑黄色野菜、果物など