

3月 栄養バランスを考えて選ぼう！



知っておきたい！栄養バランスのよい食事

健康的な生活を送るために、食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、いろいろな食品を組み合わせる食事をするようにしましょう。

1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 カロテンを多く含む食品	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC・食物繊維を多く含む食品	5群 穀類・いも類 砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品
--	---	--	--	---	-----------------------------------



自分で食事を選ぶときのポイント！



自分で食事を選ぶときに、**6つの食品群**を意識してみましょう！

今までの食事に料理を足したり、食品を加えたりすると栄養のバランスがよくなります！

ちょっとしたコツをつかんで、栄養バランスのよい食事を目指しましょう！

ちょっと料理をプラス！

のりおにぎり
じゃこおにぎり
みそ茶

1群 2群 3群 4群 5群 6群

ドレッシング入り
サラダをプラス！

ゆでたまごをさらにプラス！

1群 2群 3群 4群 5群 6群

ちょっと食品をプラス！

カップ麺
からあげ
みそ茶

1群 2群 3群 4群 5群 6群

みかんをプラス！

1群 2群 3群 4群 5群 6群

みそ汁のここがすごい

みそ汁は、いろいろな食べ物と相性抜群！
6つの食品群で足りない食品群を補うときに活用できます。



1回の食事で、6つの食品群がそろわなくても
1日の食事で補えるように食事を選べるといいね！