

# あか

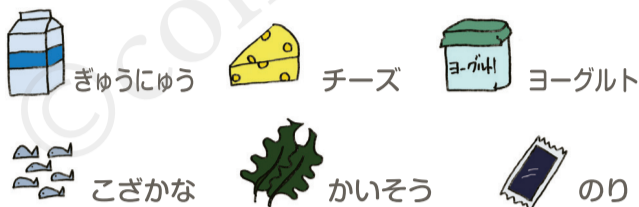
からだ  
体をつくる

たんぱく質

さかな にく たまご まめ ち きんにく  
魚・肉・卵・豆 (血や筋肉などをつくる)



ぎゅうにゅう こざかな かいそう ほねは  
牛乳・小魚・海藻 (骨や歯をつくる)



無機質・カルシウム

# きいろ

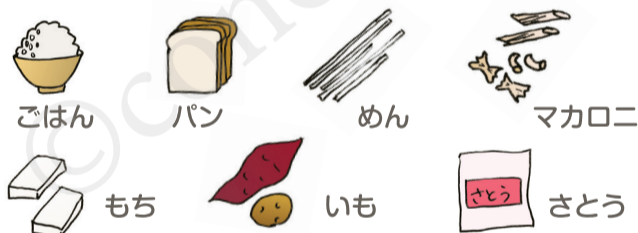
からだ  
体をうごかす

脂質

ゆし しゅじつ こう げん しょうか  
油脂・種実 (高エネルギー源、ゆっくり消化する)



こくもつ いも さとう げん  
穀物・芋・砂糖 (エネルギー源)



炭水化物

# みどり

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える

カロテン

りよくおうしょくやさい ひ ねんまく つよ  
緑黄色野菜 (皮ふや粘膜を強くする)



たんしょくやさい くだもの ていこうよく ふ かぜ  
単色野菜・果物 (抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする)



ビタミンC



三食食品群一覧表 [ 無料 PDF ダウンロード & 印刷 ]  
<https://conote.info/archives/8047>

※許可を得ずに二次配布することはご遠慮ください。 ©conote 2019