きいろ

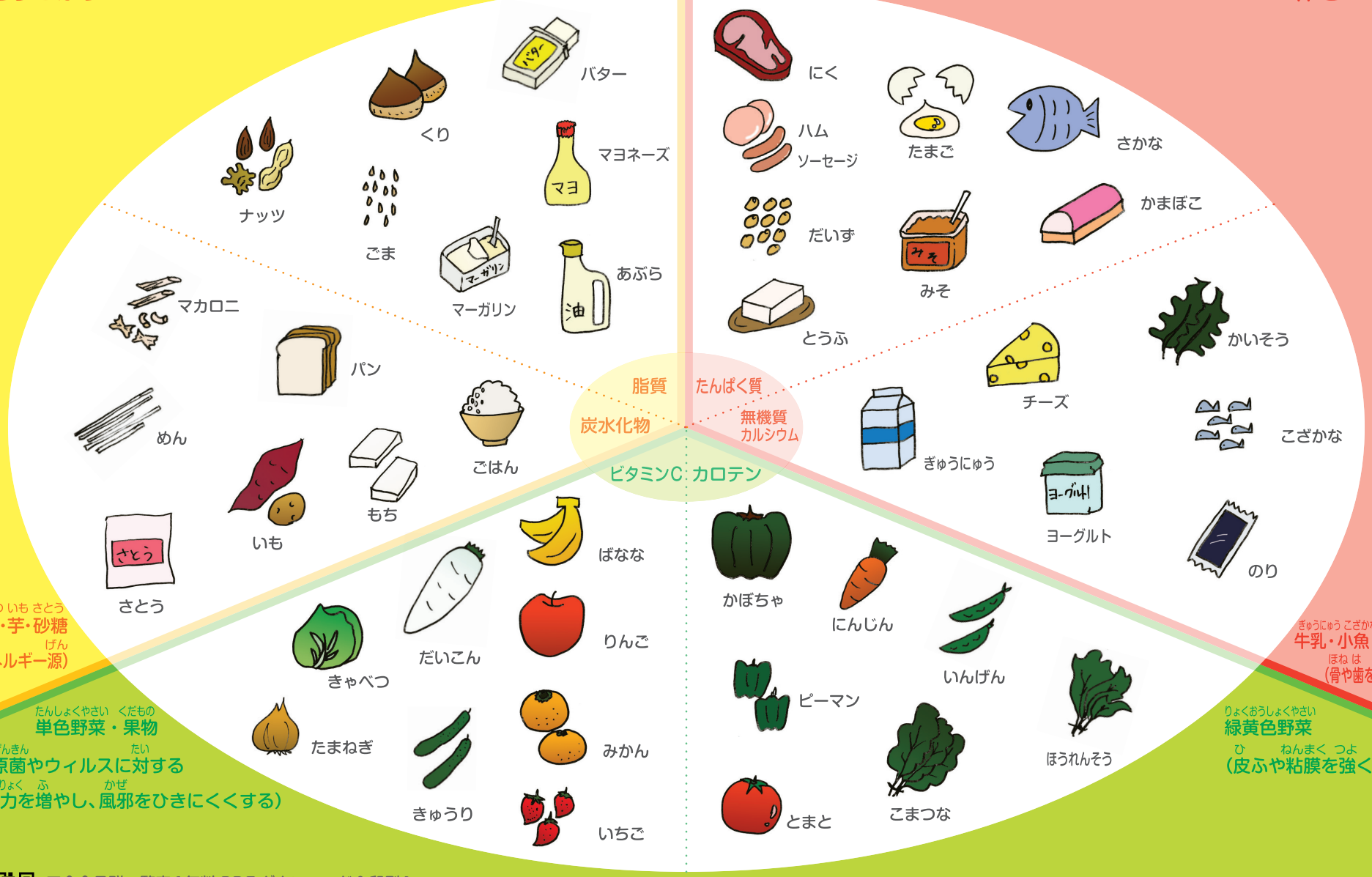
体をうごかす

油脂・種実
（高エネルギー源、ゆっくり消化する）

あか

体をつくる

魚・肉・卵・豆
（血や筋肉などをつくる）



穀物・芋・砂糖
（エネルギー源）

牛乳・小魚・海藻
（骨や歯をつくる）

単色野菜・果物
（病原菌やウィルスに対する抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする）

緑黄色野菜
（皮ふや粘膜を強くする）

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

みどり

体の調子を整える