

きいろ

体をうごかす

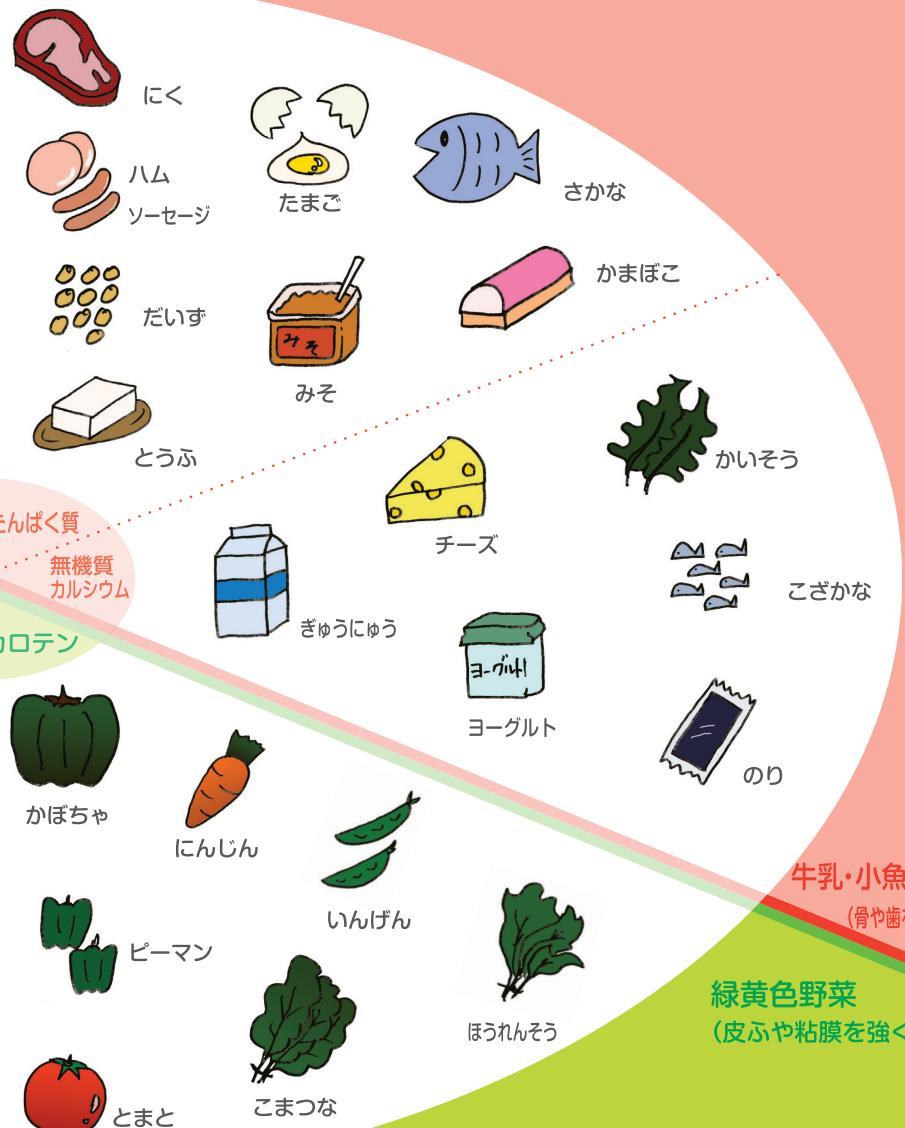
穀物・芋・砂糖
(エネルギー源)

淡色野菜・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)

油脂・種実
(高エネルギー源、ゆっくり消化する)



魚・肉・卵・豆
(血や筋肉などをつくる)



あか

体をつくる

牛乳・小魚・海藻
(骨や歯をつくる)

緑黄色野菜
(皮ふや粘膜を強くする)



三色食品群一覧表 [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