

# きいろ

からだ  
体をうごかす

# あか

からだ  
体をつくる

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

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

脂質  
炭水化物  
ビタミンC  
カロテン  
たんぱく質  
無機質  
カルシウム

こくもつ いも さとう  
穀物・芋・砂糖  
(エネルギー源)

たんしょくやさい くだもの  
淡色野菜・果物  
ひょうげんきん  
(病原菌やウィルスに対する  
ていこうりょく ふ かぜ  
抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする)

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

りょくおうしょくやさい  
緑黄色野菜  
ひ ねんまく つよ  
(皮膚や粘膜を強くする)



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

からだ ちょうどいい  
ととの  
体の調子を整える