

栄養バランスのよい食事を取りましょう



バランスよくって言われてもよくわからないよ。

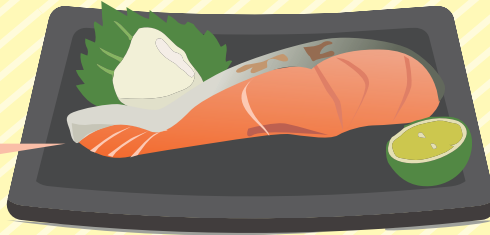
それなら、「**きいろ**」「**あか**」「**みどり**」の3つの色がそろうような食事に見てね。



あか(主菜)

骨や筋肉をつくる！

主な食品：肉、魚、大豆、卵など



みどり(副菜)

体の調子を整えたり、免疫力を高め、病気にかかりにくくする！

主な食品：野菜、海藻、きのこなど



きいろ(主食)

エネルギーになる！

主な食品：ご飯、パン、麺など



3つの色がそろっていれば、これでもOK!

OK!

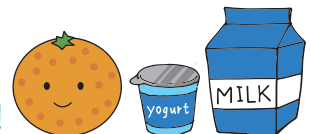


OK!



さらに...

乳製品と果物を
1日1回食べると
バランスばっちり!



1日に野菜は350g※、果物は200g食べるといいと
言われているよ。



※野菜350gの目安量は、野菜料理の小鉢5～6品(1品あたり約70g)

毎食がむずかしい時は

1日の中で3つの色をそろえることから始めてみましょう。

くわしくは以下のウェブサイトを見てね!

なごや食育ひろば「栄養バランスを考えよう!」

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/info/balance.html>

