

# 今年の流行カラーは「ホワイト」

今年の春夏ファッションの流行カラーは“ホワイト”だそうです。  
バランスの良い食事の日安として『色』を使います。

赤・黄・白・緑・黒の五色を食事に取り入れるとバランスよい食事になると言われています。  
今年の流行でもある白色の食品は、主食となるご飯、うどん等の穀類の他、良質のたんぱく質を多く含む白身魚や牛乳・乳製品、はんぺん、豆腐そして大根や白菜等の淡色野菜などの食品です。

主食や副菜に欠かせない食品ばかりですので、食卓に白い色が必ずあるように気をつけてください。

その他の色の食品もお忘れなく。

- ◆赤・・・良質のたんぱく質、脂肪を含む肉や魚とβカロチンが豊富なにんじんなどの赤い野菜。
- ◆黄・・・畑の肉といわれる大豆製品の味噌やがんもどき、油揚げのほか、ビタミン類が豊富なかぼちゃ、ぎんなん、ゆず等。
- ◆緑・・・ミネラルやビタミンをたっぷり含んだ春菊、ほうれん草、ねぎ等の緑色野菜の食品。
- ◆黒・・・食物繊維やミネラルが豊富に含まれる海藻類やこんにゃく、きくらげ、キノコ類等。

