

食育セミナーNo.9 健康をつくる「三原色」・黄、緑、赤

健康づくりにはいろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。
おなじみ食事バランスガイドで食べ物の役割が色分けされています。
黄色、緑色、赤色の食べ物をバランスよく食べましょう。

○1段目・黄色い食べ物 → 身体を動かすエネルギー源になる

ごはん、パン、スパゲティ、うどんなどの炭水化物はエネルギーの源です。
他にバターや植物油などの油脂類もエネルギー源となります。

○2段目・緑の食べ物 → 身体の調子を整える

玉葱や白菜、人参、ほうれん草などの野菜と若布などの海藻類
にたくさん含まれるビタミンやミネラルが身体の調子を整えます。
他に果物にも身体の調子を整える働きがあります。

○3段目・赤い食べ物 → 身体をつくる

肉や魚介類・卵・大豆や豆腐などの大豆製品などに豊富に含まれる
タンパク質は身体をつくる元になります。
牛乳にもタンパク質が含まれています。

