

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物の区分ごとに
自分の食事を□にチェックしてみましょう

バランスよく食べましょう



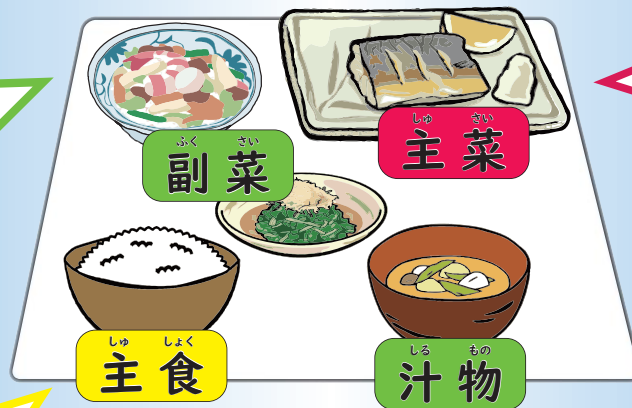
主食・汁物・主菜・副菜 そろっていますか？



朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
そろっていますか？

副菜・汁物

- 緑黄色野菜
(緑の濃い野菜)
 - その他の野菜
 - 海藻
 - きのこ
 - こんにゃく
 - いも
- 緑の食べ物



主菜

- 魚
 - 肉
 - たまご
 - 大豆・大豆製品
(豆腐、納豆)
- 赤の食べ物

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

主食

黄の食べ物

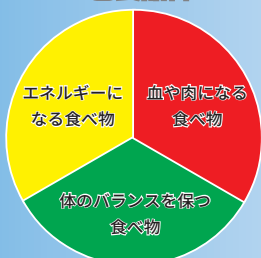
日本型の食事スタイル
主食(ご飯)、汁物、おかず

1日1回は
食べていますか？

※いもは、主食にも副菜にもなります。
焼きいも や ふかしいも を「ごはん」
のかわりに食べたときは「主食」になります。



三色食品群



- 牛乳
 - ヨーグルト
- 赤の食べ物

牛乳・乳製品

果物

- くだもの
- 緑の食べ物