


6つの基礎食品からバランスよく食べましょう

栄養素を過不足なくとるために、6つの基礎食品からまんべんなく組み合わせて食べましょう。



6つの基礎食品

	主な栄養素	食品と1日の目安	食品群
からだをつくる	たんぱく質 	 魚肉 片手のひら1/2 片手のひら1/2 卵 1個 豆腐 1/4丁	1 群
	カルシウム	 牛乳 1本 小魚 大さじ1 海草 (干) 大さじ1~2	2 群
からだの調子を整える	カロテン (ビタミンA) 食物繊維 	 緑黄色野菜 (にんじん、青菜など) 両手1杯分	3 群
	ビタミンC 食物繊維	 その他の野菜(キャベツ、きゅうりなど) 両手2杯分 果物	4 群
働く力や体温となる	炭水化物 	 穀類(ごはん、パン、めん類など) いも類(中1個)	5 群
	脂質	 油脂類(植物油、バターなど) マヨネーズ 大さじ1~2	6 群
	食物繊維	 きのこ類 こんにゃく 野菜と組み合わせて食べましょう	その他