

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

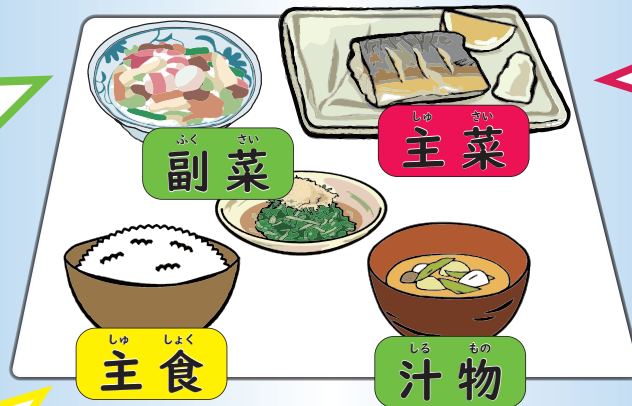
- 緑黄色野菜
(緑の濃い野菜)
- その他の野菜
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく
- いも

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



日本型の食事スタイル
主食(ご飯)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

主食

黄の食べ物

※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。

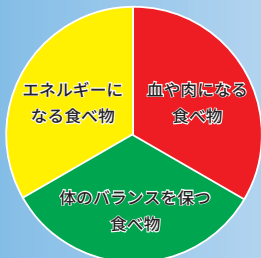
1日1回は
食べていますか？



牛乳・乳製品

果物

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