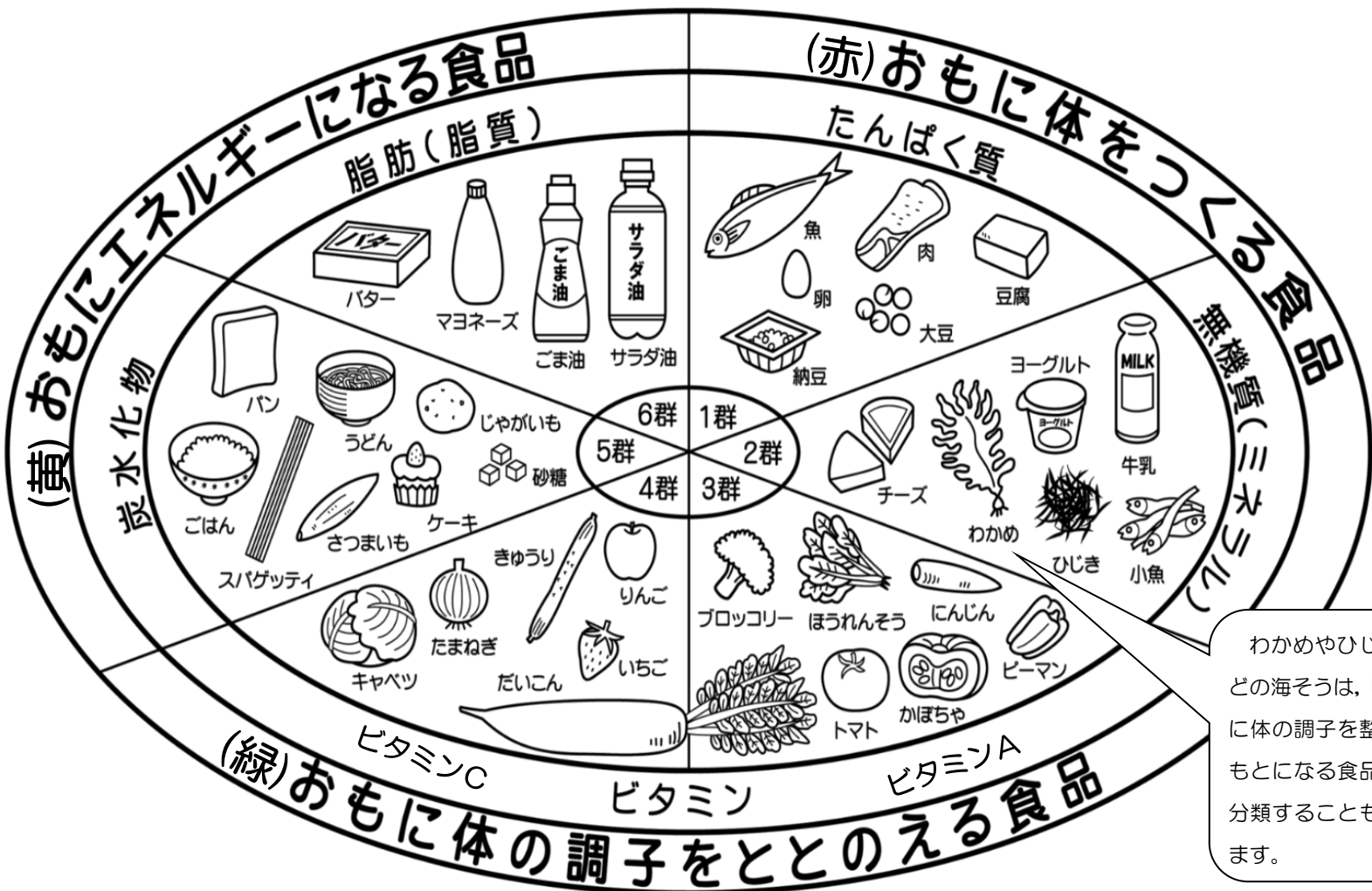


新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきた頃ですが、その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活リズムと栄養のバランスがとれた食事を心がけて、今月も元気に過ごしていきましょう。

食品や栄養素の働きを知り、 いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう!!

食品は、おもな働きによって3つのグループに、そして、おもに含まれる栄養素によって6つの基礎食品群に分けられます。



わかめやひじきなどの海そうは、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」に分類することもあります。

	おもな働き	食品例	食品群	おもな栄養素
赤	おもに体をつくる	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	魚・肉・卵・豆、豆製品 等	1群 たんぱく質
		骨・歯などをつくる	牛乳、乳製品・小魚・海そう 等	2群 無機質
緑	おもに体の調子を整える	成長を助けたり、抵抗力を高めたりする	緑黄色野菜 等	3群 ビタミンA
		傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする	その他の野菜・果物 等	4群 ビタミンC
黄	おもにエネルギーになる	エネルギー源になる	米・パン・めん・いも・砂糖 等	5群 炭水化物
		エネルギー源になる	植物油・バター・ナッツ類 等	6群 脂質

広島県発祥

赤・緑・黄の3色食品群は、昭和27年に広島県庁衛生部公衆衛生課に勤務していた、岡田正美技師が考えました。「3つの色が揃うようにすると、栄養のバランスがとれ、健康な体作りにつながる。」と、『栄養3色運動』を広島県民に呼びかけました。現在では、日本全国に広まっています。

人は、体に必要な栄養を食品に含まれている栄養素からとっています。

1つの食品にすべての栄養素が含まれているものは無いので、いろいろな食品を組み合わせさせて食べることがたいせつです。

