



三色食品群とは？

普段食べている食品を、体内の働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものが三色食品群です。この3つの色からまんべんなく摂ることでバランスの良い食事になると考えられています。



- 血や肉になり体をつくるもとになる食品
- 骨になるカルシウムを多く含む食品

主な栄養素: たんぱく質、脂質、ビタミンB、カルシウム

肉、魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳、乳製品、海藻類など



- 体のエネルギーのもとになる食品

主な栄養素: 炭水化物、ビタミンA・D、ビタミンB1、脂質

米、パン、いも類、砂糖、油、マヨネーズ、
ごま、ナッツ類など



- 体の調子を整え
病気になりにくくする食品

主な栄養素: ビタミンA・C、カルシウム、食物繊維

野菜、果物、きのこ類など