

わたしたちの体は、食べ物でできている!!

わたしたちの体は、食べ物から作られています。

体を作る材料が食べ物なのです。食べ物にはたくさんの種類があって、働きや特徴によって「黄」「赤」「緑」の三色に分けることができます。

「黄」=体を動かす食べ物:炭水化物・脂質

「赤」=体を作る食べ物:たんぱく質

「緑」=病気のもとをやっつける:ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラル
体の調子をよくして
病気にかかりにくくなるよ!!

わかめ 小魚 ほうれん草 しいたけ
りんご ブロッコリー

たんぱく質
血やきん肉や骨などを作る

たまご 牛乳
牛肉 豚肉 鶏肉
大豆 魚

脂質
体を作る大切なエネルギー

油 バター マヨネーズ

炭水化物
力や体温となるエネルギーのもと

じゃがいも ごはん
砂糖 さつまいも

大田地域活動栄養士会(N.A.O)