



食育だより

2014年1月

～栄養のおはなし～

6つの基礎食品群

健康な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事をしっかりと摂ることが大切です。

バランスよく栄養素を摂るために食品をどのように組み合わせたらよいのでしょうか。

栄養バランスをとるための指標として「三色食品群」と「6つの基礎食品群」というものがあります。

●●● 三色食品群 ●●●

- 赤色群：主な栄養素はタンパク質で血液や肉をつくるもの
- 黄色群：主な栄養素は糖質・脂質でかや体温になるもの
- 緑色群：主な栄養素は無機質やビタミンで、体の調子を整えるもの

三色食品群とは別に、栄養素の特徴により、食品を6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。毎日、各食品群からまんべんなく栄養を摂りましょう。

?

クイズに挑戦!

朝ごはんは
トースト
野菜サラダ
牛乳 を食べました。
(食パン・バター・きゅうり・
トマト・ブロッコリー・牛乳)

6つの基礎食品群で考えた時、足りない食品群はどれでしょう？

(答えは右下に)

第1群：たんぱく質源

筋肉や血液を作る

肉・魚・卵・大豆製品

第2群：ミネラル源

骨や歯を作る

牛乳・乳製品・小魚・海藻

第3群：ビタミン源 (主にビタミンA)

皮膚や粘膜を健康に保つ

緑黄色野菜

第4群：ビタミン源 (主にビタミンC)

病原菌への抵抗力を高める

その他の野菜・果物

第6群：エネルギー源 (主に脂質)

効率のよいエネルギーになる

油脂 (植物油・バター)

第5群：エネルギー源 (主に糖質)

体を動かすエネルギーになる

穀類・いも

編集/発行



株式会社アイコーメディカル

一部引用:こどもの食教育(第一出版)

～食文化の未来を考える～

紙上ご挨拶

あけまして
おめでとう
ございます

アイコーメディカルは、本年も皆さまに喜んでいただけるお食事作りを目標に、スタッフ一同取り組んで参る所存でございます。また、安心・安全な食材の確保に尽力いたします。

本年もよろしくお願いいたします。

2014年1月 吉日