

三色食品群で子ども大人もバランス食

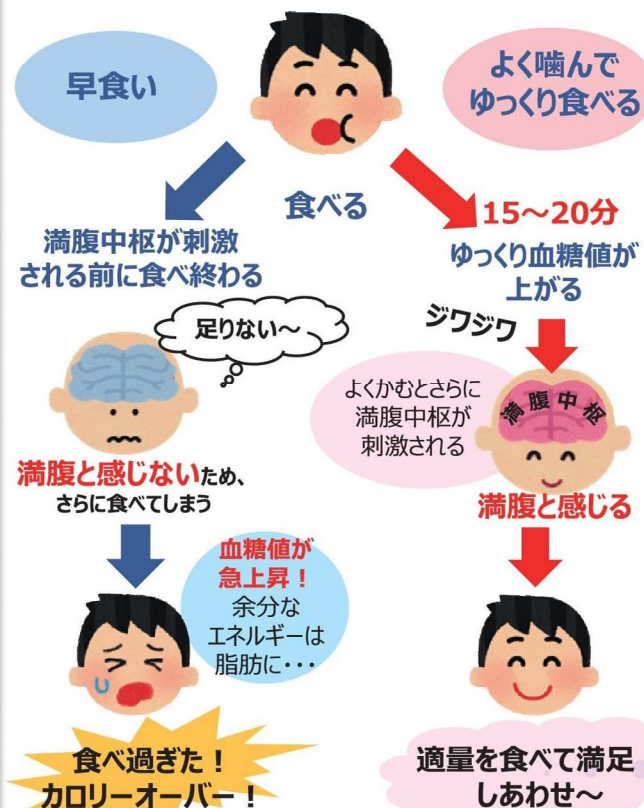
黄色の食品のなかま
きいぼうの食品のなかまたち
パワーのもとになります！
とうもろこしやいもは緑ではなく、黄色の仲間です！
果物には糖分が多く含まれるので、食べすぎには注意！

赤の食品のなかま
あかっちの食品のなかまたち
血液や肉をつくれます！

緑の食品のなかま
みどりんの食品のなかまたち
体の調子を整え、かせなどにかかりにくくします。

毎食、黄色・赤・緑の中からそれぞれ2種類以上の食品を食べるようにすると、栄養素のバランスがとれた食事に！

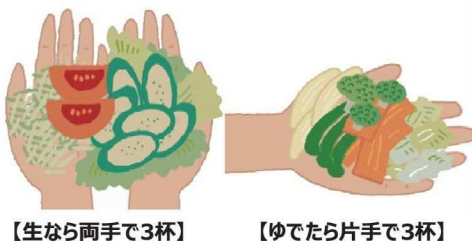
早食いは食べ過ぎのもと！
満腹を感じるメカニズム



1日野菜350gまで、足りないのはあと1皿

青森県の1日の野菜平均摂取量

男性：319g (全国5位)
女性：300g (全国5位)
※平成28年国民健康・栄養調査より



緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると350gを食べましょう！

<目安>
緑黄色野菜120g
淡色野菜(その他の野菜)230g

小皿(小鉢)5皿の例



メニューに迷ったら、こちらを参考にどうぞ！

あおり健康生活応援レシピ⇒



健康づくり応援店⇒⇒

