

みなさんの食卓には 黄色(主食)・赤色(主菜)・緑色(副菜)の 3つの食品が仲良くそろっていますか??

～3つの食品を一緒にとることで、それぞれの働きを発揮できます!～

パンやうどんは
塩分が含まれて
いるので、ご飯が
おすすめだよ!



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

黄色の食品 (主食)

炭水化物、糖質を多く含む食品
力のもとになります。

主食を適量とることで、体温をあげて代謝のよい体になります。
抜くことは、おかずの量が増え、塩分のとりすぎにもつながることもあります。

赤色の食品 (主菜)

おもにたんぱく質を多く含む食品
体の血や肉になります。

〇〇ばかりの食事になっていませんか?
肉、魚、卵、大豆などそれぞれの食材で、からだ作りの得意分野がちがいます。いろいろな食品をとるようにしましょう。



ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」

毎日の食事に
3色そろっている
かチェックしてみ
ましょう。

カボチャや芋は野
菜だけど、黄色の食
品(主食)の仲間に
ちかいんだね!!



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

緑色の食品 (副菜)

食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食品
体の調子を整えてくれます。

3色の中で、不足しがちな食品!
まずは、生で食べられるものや、野菜たっぷりの汁物をプラスしてみはどうですか?
手間なく上手に野菜をとりましょう。