

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てもど
うですか?
手間なく上手に野菜をとりましょう。