



くだもの
1日1回とりいれよう



やさしいため

ふくさい

副菜

やさいのおかず



おひたし



サラダ



ふじみ野市PR大使「ふじみん」



さかな



たまご

しゅさい

主菜

おおきいおかず



にく



牛乳・乳製品
1日1回とりいれよう



なっとう・とうふ



うどん



いも

しゅしょく

主食
ごはん



おにぎり



みそしる

ふくさい

副菜

みそしる・スープ



ごはん



パン



スープ

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
おすすめです!



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。主食を抜くことは、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ください。
手間なく上手に野菜をとりましょう。