



4月が始まり新生活を迎えました。今までと生活スタイルが変わった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。栄養バランスを整え、新年度のスタートを気持ちよく始めましょう。今回は「3色食品群」を用いてバランスよく摂取する方法について紹介いたします。



1日3色×3食を意識して、栄養バランスよく食べましょう



1日3食が大切な理由とは？

☀️ 生活リズムが整う

3食を決まった時間に食事をすると生活リズムが整いやすく、糖尿病や肥満の予防になると言われています。

☀️ 1日に必要な栄養素をとりやすい

3食食べる事でバランスよく栄養素を摂取する事ができます。

また、食べ過ぎや間食を防ぎ、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



3色食品群とは？

食べ物の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「黄」「赤」「緑」に分類したものです。3色を揃えて食事を食べる事で、バランスよく食事摂取する事ができます。

黄色

エネルギーになる食品

〈栄養素〉 炭水化物
脂質



ごはん



パン



麺類



いも類



油類



砂糖

赤色

血や肉など体を作る食品

〈栄養素〉 たんぱく質



肉



魚



卵



豆類



牛乳・乳製品

緑色

体の調子を整える食品

〈栄養素〉 ビタミン
ミネラル



野菜



果物



きのこ類



海藻

例) 卵や果物・乳製品をプラスして、バランスよく摂取を！



当てはめると

● パン

● 卵・チーズ・牛乳

● 野菜・果物



3色揃えて、
バランスのよい
食事を！

旬

の野菜紹介

～キャベツ～

キャベツは一年中出荷されており、出荷時期によって、春キャベツ・冬キャベツなどに分類されます。

春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキャベツの事です。

ビタミンB群やビタミンC・胃粘膜や働きを正常に保つ効果のあるビタミンU(キャベジン)が含まれています。

特徴・選び方

春キャベツと冬キャベツの選び方は正反対！

〈春キャベツ〉



ふんわりしている

葉の巻き具合

ぎっしりと巻きが強い

軽いものが良い

重さ

重いものが良い

サラダなどの生食

おすすめの調理方法

煮物や蒸し物など加熱料理

〈冬キャベツ〉



※共通して、外側の葉は濃い緑色のもの・軸は500円玉程度の大きさがおすすめ！