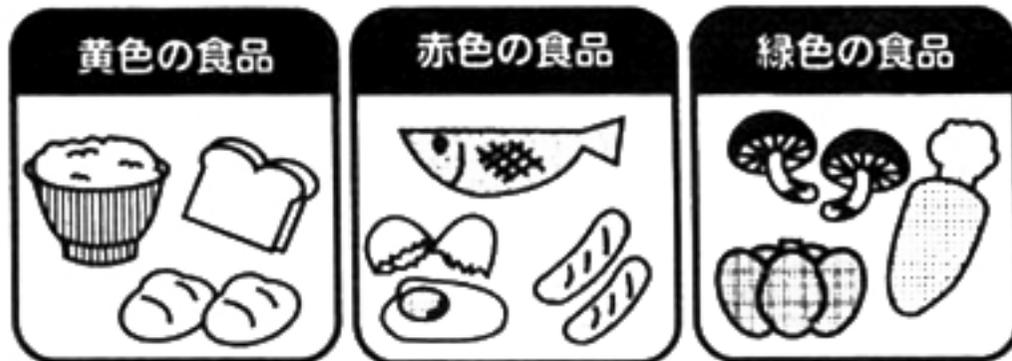


食生活のあり方を 簡単に示した 栄養3・3運動



現代人の食生活は・・・

朝、出かける時間ギリギリまで寝ていて、朝ご飯を食べる時間がない・・・



現代人は朝食欠食者が多く、野菜不足の傾向があります。

賢く食べるためのコツ

栄養の偏りのない食事を楽しくとることが日々の健康や心の安定につながります。
栄養3・3運動で、バランスの良い正しい食生活を目指しましょう。

宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2009 4月号

栄養3・3運動とは

食生活のあり方を分かりやすく簡単に示したものです。



朝・昼・夕の3食をきちんと食べること、黄・赤・緑の3色の食品を毎食組み合わせて摂取することで、必要な栄養素を質・量共にバランス良く摂り、心の安定と健康な体を作ろうという運動です。

ぼんやり...



なぜ朝食は食べた方が
良いのですか？

朝食が大切な
3つの理由

朝食は脳の強力な
活動源となります。

1. 体温を上昇させ、脳や身体活動を活発にします。
2. 脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。
3. 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくります。

3色の食品とは...

体内での働きによって食品を「黄」「赤」「緑」色の食品に分けたもので、わかりやすく栄養バランスの良い食事を考えられるようにしています。

3色食品群

食べ物を
3つの働きで分けよう！

黄色の食品は 働く力になる

炭水化物を多く含む食品



**赤色の食品は
血や肉をつくる**

**タンパク質と脂質を
多く含む食品**



■魚貝・肉類



■卵類



■牛乳・乳製品



■大豆・大豆製品

**緑色の食品は
体の調子を整える**

ビタミン類を多く含む食品



■緑黄色野菜



■海藻類



■その他の野菜



■果物類



お子様といっしょに バランスを考える

黄・赤・緑のキャラクターを考えて、スーパーなどのチラシにある食品の写真を切りとり、ご家庭で食品のバランスを考えてみてはいかがでしょうか。食を意識させるよい機会にもなります。



黄色は
力のもとに
なるよ!



赤色は
体を丈夫に
するよ!



緑色は
体を病気から
守るよ!





コンビニで朝食を選ぶ時 3色食品群を活用してみよう!



私はクリームパンとポテトサラダと
ヨーグルトを買いました

緑が足りません!!

ポテトサラダの主な材料は
「じゃがいも」と「マヨネーズ」で
どちらも黄色の食品です。
緑黄色野菜を含むお惣菜やサラダに
換えた方がバランスがよくなります。

黄色	赤色	緑色
 クリームパン	 ヨーグルト	
 ポテトサラダ		



僕はおにぎり3つと野菜ジュースを
買いました。

赤が足りません!!

肉や魚、大豆食品を使ったお惣菜を
加えましょう。
また、ほうれん草の白和えや
肉じゃがなどは「赤」と「緑」の
食品が一度に摂れます。

黄色	赤色	緑色
 おにぎり		 野菜ジュース

朝ごはん・しっかり食べよう

おすすめ朝食レシピ

・・・メニュー・・・

- ごはん
- みそ汁
(大根、ほうれん草)
- 温泉卵
- ひじきの煮付け
(ひじき、にんじん、
油揚げ)
- 牛乳
- りんご



黄色	赤色	緑色
ごはん	味噌 卵 油揚げ 牛乳	大根 ほうれん草 ひじき にんじん りんご