

レモンだより



# 3つのお皿をそろえて食べよう！

バランスのよい食事をわかりやすく

Vol.10

バランスのよい食事を心がけると、組み合わせのポイントを知っていると簡単にバランスを整えることができます。

ポイントは、下にある3つのお皿を、朝も昼も夜もそろえることです。

## Lesson1

### 3つのお皿のグループを知る



#### 黄色のお皿グループ(主食) ごはん・パン・麺

糖質を多く含む食品のグループです。

エネルギー源となる食品のため、

毎食少量でも食べることが必要です。

もち、シリアル類もこのグループに入ります。



#### 赤色のお皿グループ(主菜) 肉・魚・卵・大豆製品

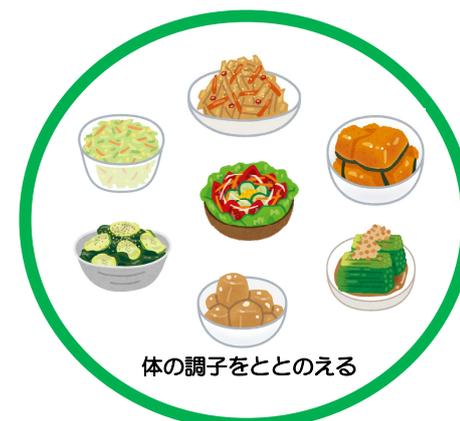
たんぱく質を多く含む食品のグループです。

食品ごとにアミノ酸(たんぱく質)の種類が

異なるので、色々な食品を食べることが大切です。

納豆や豆腐もこのグループに入ります。

※牛乳・乳製品もたんぱく質の多い食品です。



#### 緑色のお皿グループ(副菜) 野菜・海藻・きのこ

ビタミン、ミネラル類、食物繊維を多く含む食品の

グループです。きのこや海藻、芋類もこのグループに

入ります。葉物野菜、根菜類、芋類などを組み合わせて、

同じものばかりにならないように食べるのがおすすめです。

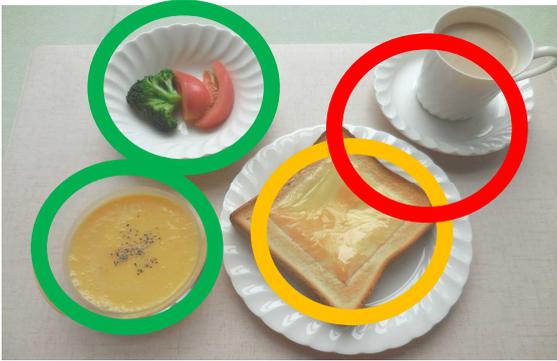
※果物もビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。



## Lesson 2

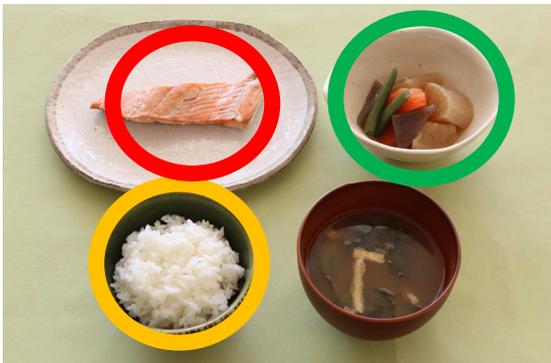
### 食事例で考える 3つのお皿のそろえ方

○、○、○が  
そろっていますか？



チーストースト・カフェオレ・ブロッコリーと  
トマト・かぼちゃのポタージュ

パン・・・黄色のお皿（主食）、  
チーズと牛乳・・・赤のお皿（主菜）、  
トマト、ブロッコリー、  
スープのかぼちゃ・・・緑のお皿（副菜）  
※牛乳・チーズは、たんぱく質、カルシウムが豊富です。



ごはん・鮭の塩焼き・野菜の煮物・みそ汁

ごはん・・・黄色のお皿（主食）、  
鮭・・・赤のお皿（主菜）、  
煮物・・・緑のお皿（副菜）  
※みそ汁に野菜を沢山入れれば、緑のお皿に  
なります。

簡単な食事でも、これで3つのお皿がそろいます！



おにぎり・・・黄色のお皿（主食）、  
ゆで卵・・・赤のお皿（主菜）、  
野菜ジュース・・・緑のお皿（副菜）

めざせ健康あきる野21「チーム食生活レモン」は、健康を考えた  
バランスのよい食生活を実践するための活動を推進します。

3つのお皿をそろえると  
カラダに必要な栄養素が  
とれるんだね！



「チーム食生活レモン」キャラクター

ホームページも  
ぜひ、  
ご覧ください

チーム食生活レモン  
ホームページ



事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係  
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

