

バランスのよい食事って、  
どういうこと？

答え

「3色栄養素」がとれる食事だよ。

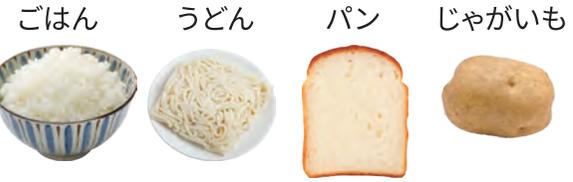
食べ物は、3つの色に分けられるよ。  
米やパンなど、エネルギーのもとになる黄。  
肉や魚など、体をつくるもとになる赤。  
野菜などの体の調子を整える緑。  
これが3色栄養素。  
毎日、3つの色をバランスよく食べると、  
体がモリモリ元気になっていくよ！

3色栄養素の出典：  
「実践食育ナビ」(農林水産省) ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/guide.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html)) を加工して作成しました。

主にエネルギーのもとになる食品

体を動かすための熱や力になります。

炭水化物を多く含む食品



米・めん・パン・いも・砂糖・おかしなど

脂質を多く含む食品



油脂類・種実類など

主に体をつくるもとになる食品

筋肉や骨、歯、血液、内臓などをつくります。

タンパク質を多く含む食品



魚・肉・卵・豆・豆製品など

無機質(カルシウムなど)を多く含む食品



牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品など

主に体の調子を整えるもとになる食品

病気にかかりにくくします。

ビタミンや無機質を多く含む食品



野菜・きのこ・果物など

知ってる？

みんなの好きなカレーは、  
3色栄養素も、ACE(エース)も、  
いっしょにとれるんだ！

カレーで無敵の栄養バランス  
ボディになろう！

お肉でタンパク質！

骨や筋肉、それから髪の毛や皮膚、心臓やじん臓などの  
臓器もつくる成分なんだ。タンパク質をとるたびに、みんなは  
たくましい体になっていくよ。魚、豆、卵、牛乳にも  
ふくまれているよ。

ぶた肉は  
ビタミンE  
がとれるよ。

パプリカは  
ビタミンC、E  
がとれるよ。

にんじんは  
ビタミンA  
がとれるよ。

じゃがいもは  
ビタミンC  
がとれるよ。

ブロッコリーは  
ビタミンC、E  
がとれるよ。

お米やじゃがいもで炭水化物！

走ったり、動いたり。体のエネルギーの源なんだ。炭水化物が足りないと、つかれやすくなったり、集中できなくなったりもするよ。食パン、うどん、バナナなどにもふくまれているよ。

にんじんや玉ねぎでビタミン！

ビタミンはタンパク質などの栄養がうまく働くように調整する存在。そして大切なのが、ほとんどのビタミンが体の中でつくりだせないこと。だからちゃんと、食べよう！  
野菜や果物にふくまれているよ。

Get



Get

