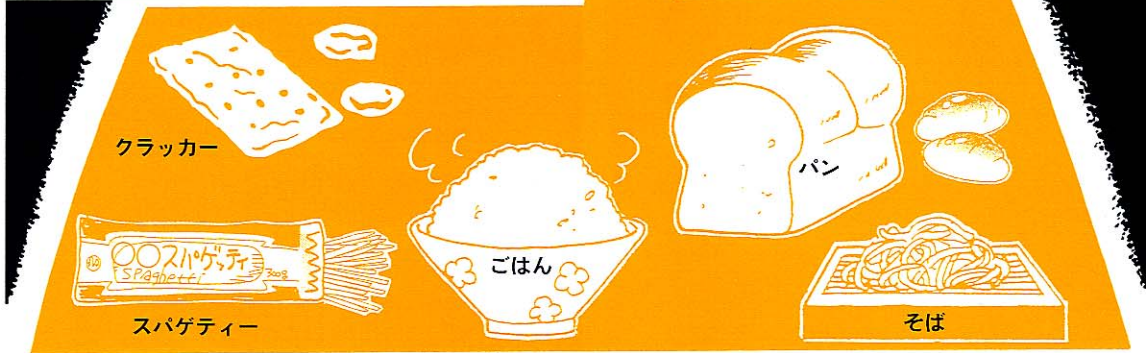
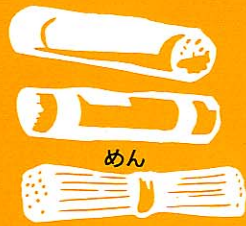
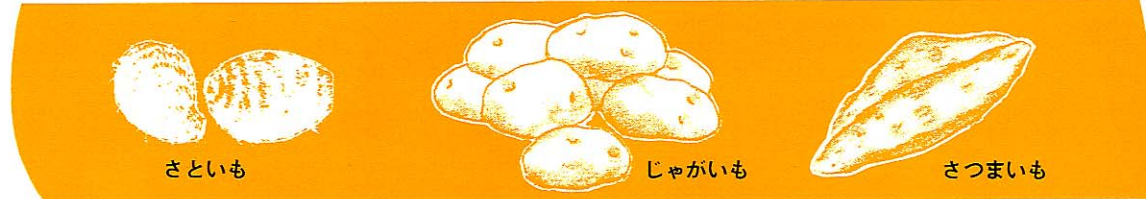


働く力になる 黄色の食品

# 栄養三色運動



穀物 300グラム



いも 100グラム



油脂 30グラム



砂糖 30グラム

成人男子一人一日当たり

食品はいろいろたべましょう

体の調子をととのえる 緑の食品



緑黄色野菜 150グラム

その他の野菜 300グラム

海藻 5グラム

果物 200グラム

血や肉になる 赤の食品



魚介肉 120グラム

80グラム

50グラム

牛乳 乳製品 225グラム

赤・黄・緑のバランスで

## 体にやさしい、食材のわかりやすい合言葉

栄養三色を基にして、主食+9品目でバランス食!!

<b>マ</b>	<b>ゴ</b>	<b>タ</b>	<b>チ</b>	<b>ワ</b>	<b>ヤ</b>	<b>サ</b>	<b>シ</b>	<b>イ</b>
大豆 大豆製品	ゴマ 種実類	卵	牛乳 乳製品	ワカメな ど海藻類	野菜 果物	魚介 肉類	しいたけな どのきのこ類	いも類

社団法人 栄養改善普及会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-1-7

TEL: 03-3409-3232 (代) FAX: 03-3409-3235

振替00100-6-93194

URL <http://www.fukyukai.jp>

E-mail: [fukyukai@alto.ocn.ne.jp](mailto:fukyukai@alto.ocn.ne.jp)