



# からだの健康

## 六つの基そ食品群とその組み合わせについて 考えよう

自分の食事をチェックしてみましょう。



◆ きのうの夕食、なにを食べたか思い出して、下のわくに書きこんでみましょう。

こんだて  
献立とその材料を  
書き込んでみよう

材料

1群	2群	3群	4群	5群	6群
----	----	----	----	----	----

6つの基そ食品群

体を作る材料になる		体の調子を整える		力や体温となる	
1群 肉・魚 たまご・大豆 など	2群 牛にゅう にゅう製品 小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 こく類 いも類・さとう かし	6群 油類

### ★ チェックポイント

- 1群～6群の食品をバランスよくとっていると理想的な食事です。
- 上の6つの基そ食品群の表を参考に夕食の材料を書きこんでみましょう。

### ◆ 例えば、こんな人の夕食チェック

<p>▲ ファーストフードの好きなA君</p> <p>7品目</p>	<table border="1"> <tr> <td>1群 牛肉</td> <td>2群</td> </tr> <tr> <td>3群</td> <td>4群 たまねぎ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>5群 パン じゃがいも さとう</td> <td>6群 サラダ油</td> </tr> </table>	1群 牛肉	2群	3群	4群 たまねぎ きゅうり	5群 パン じゃがいも さとう	6群 サラダ油	<p>▲ ダイエット中のB子さん</p> <p>8品目</p>	<table border="1"> <tr> <td>1群 たまご</td> <td>2群</td> </tr> <tr> <td>3群 パセリ</td> <td>4群 きゅうり しめじ・レタス ほししいたけ</td> </tr> <tr> <td>5群</td> <td>6群 ドレッシング</td> </tr> </table>	1群 たまご	2群	3群 パセリ	4群 きゅうり しめじ・レタス ほししいたけ	5群	6群 ドレッシング	<p>▲ なんでも大好きなC君</p> <p>13品目</p>	<table border="1"> <tr> <td>1群 とうふ さば・みそ</td> <td>2群 わかめ</td> </tr> <tr> <td>3群 にんじん ほうれんそう</td> <td>4群 しいたけ れんこん さやいんげん</td> </tr> <tr> <td>5群 ごはん さといも さとう</td> <td>6群 サラダ油</td> </tr> </table>	1群 とうふ さば・みそ	2群 わかめ	3群 にんじん ほうれんそう	4群 しいたけ れんこん さやいんげん	5群 ごはん さといも さとう	6群 サラダ油
1群 牛肉	2群																						
3群	4群 たまねぎ きゅうり																						
5群 パン じゃがいも さとう	6群 サラダ油																						
1群 たまご	2群																						
3群 パセリ	4群 きゅうり しめじ・レタス ほししいたけ																						
5群	6群 ドレッシング																						
1群 とうふ さば・みそ	2群 わかめ																						
3群 にんじん ほうれんそう	4群 しいたけ れんこん さやいんげん																						
5群 ごはん さといも さとう	6群 サラダ油																						

・ エネルギーは高めですが、食品数が少なく、かたよっています。野菜などをおぎないます。

・ 力のもと、体をつくるもととなる食品が足りません。体力がなくなり、つかれやすく、健康を害してしまいます。

・ 主食・主菜・副菜・しる物がそろった食事からは、自然にいろいろな食品をとることができます。

こんな朝食をとろう

