






3つの食品グループ、食まるファイブ、食事バランスガイド、主な食材、主な栄養素の関連表

3つの食品グループ (赤・黄・緑) 体の中の働き	食まるファイブ 色 体の中での働き	料理 区分	主な食材	主な栄養素
赤 おもに 体をつくる	りきまる 黄 体を動かす エネルギー のもとになる 	主食	<ul style="list-style-type: none"> 米 (ご飯、もちなど) パン (食パン、ロールパンなど) めん類 (うどん、そば、中華麺、スパゲッティなど) 	・炭水化物
	ベジまる 緑 体の調子 を整える 	副菜	<ul style="list-style-type: none"> 野菜類 (キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、トマト、ほうれん草など) きのこ (しいたけ、しめじ、えのきだけなど) 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン ・無機質 ・食物繊維
黄 おもに エネルギー のもと になる	にくまる 赤 体 (筋肉 や血) を つくるも とになる 	主菜	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 (牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、ソーセージなど) 大豆・大豆製品 (大豆、とうふ、なっとう、油あげなど) 魚類 (魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、ちくわなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質 ・脂質 ・無機質 (鉄)
	ほねまる 白 体 (丈夫な 骨や歯) を つくるも とになる 	牛乳・ 乳製 品	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・無機質 (カルシウム) ・脂質 ・たんぱく質
緑 おもに 体の調子 をととの える	フルーツまる 紫 体の調子 を整える 	果物	<ul style="list-style-type: none"> みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン ・無機質 (カリウム)

☆いも類のグループを、りきまるとベジまるの中間の位置に示しました。

いもには、エネルギーのもとになる栄養素 (炭水化物) と体の調子を整える栄養素 (ビタミン・無機質) の両方が入っており、2つの栄養的な特徴を持っている食品だからです。

☆小魚を、にくまるとほねまるの中間の位置に示しました。

弁当作りでは、牛乳・乳製品を入れるのが難しいことが多くあります。また小魚には、カルシウムが多く含まれ、ほねまるの仲間にもなることができるからです。牛乳アレルギーの子どもたちでもほねまると仲良しになることができ、「5色そろえて食べる」ことが出来ると考えました。