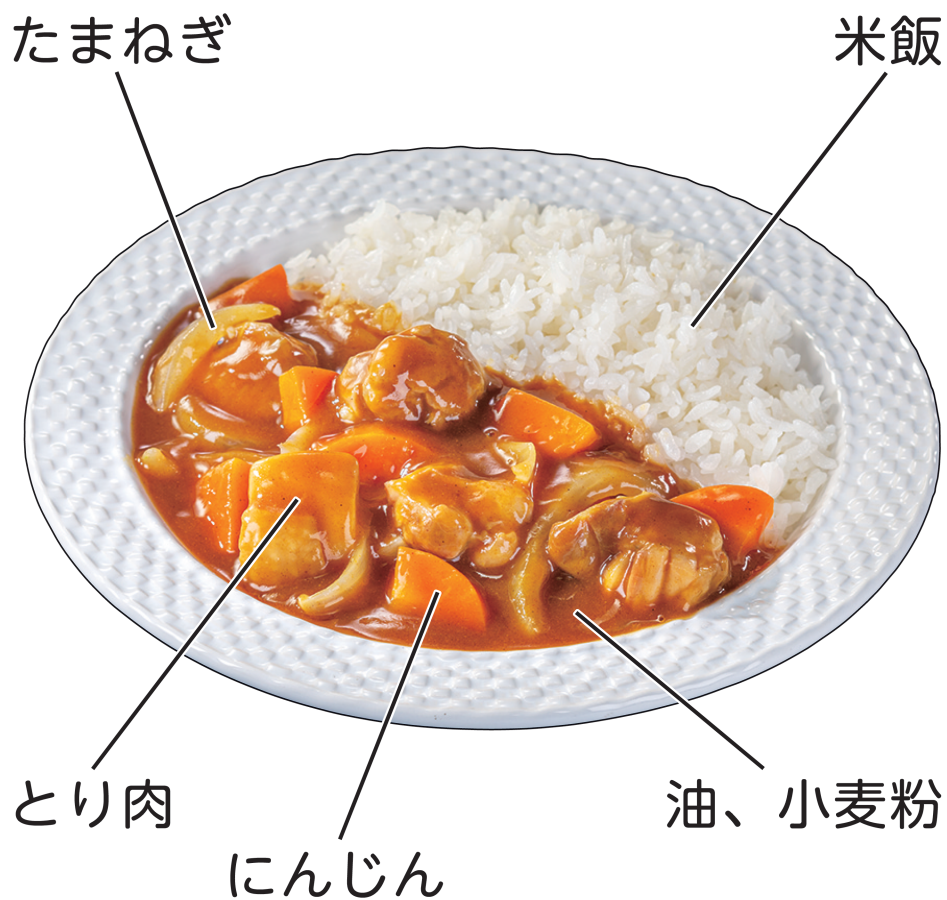


レッツ スタート

必要な栄養素をバランス良くとるためには、どんな食品を追加するとよいか、カレーライス为例に考えましょう。



+ ?



足りないものは
何かな。



1日に何をどのくらい食べればよいのだろうか。

▶ 6つの食品群

栄養素の種類と量など、栄養的な特質によって、食品を6つのグループに分けたのが、**6つの食品群**です。それぞれの食品群の^{とくちょう}特徴はp. 41-1 – 41-15、42-1 – 42-20 **図2**に示したとおりです。私たちに必要な栄養素をバランス良くとるためには、各群の食品を組み合わせることが大切です。