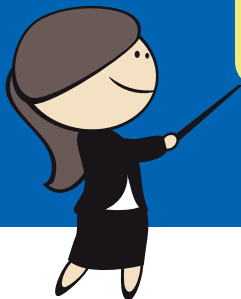




となりのごはん Neighbor's Dish



生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など）の予防のために、子どもの時から良い生活習慣とバランスのとれた食事を家族で楽しくだんらんしながら、とるように心がけましょう。発育期にある子どもは、欠食しないでバランスのよい食事をする食習慣が大切です。脂肪は質を考えて量を与えずに、また食物繊維、特に緑黄色野菜を十分に与えるよう工夫しましょう。



こどものために ママが知ってク 食育のキホン

食事はバランスが大事!!
あか・き・みどりの食べ物を
バランスよくとろうね!



あかのなかま・・・ち、にく、ほねを作る食べ物



からだを大きくつよくしてくれる、赤の食べ物は
内臓（心臓など）、筋肉、血液、骨や歯、皮ふ、髪、つめなど
人体の中でも一番大切な部分を作ってくれるよ。



きいろのなかまは・・・ちからのもとなる食べ物



黄色の食べ物は、熱や力となり、体を動かす力のもとなるよ。
黄色の食べ物は炭水化物、脂肪を多くふくんでいるんだ。



みどりのなかま・・・からだの調子を整える食べ物



緑の食べ物は体の調子を整えて、病気にならないようにして
くれる。ほかの栄養素の働きを助ける役目もしてくれるよ。



一般財団法人ダノン健康・栄養普及協会 (THE DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION) とはフランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非営利学術組織で、1999年から活動を開始しています。主に健康と栄養に関する研究助成、フォーラムの開催、その他の活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。

一般財団法人ダノン健康・栄養普及協会 〒153-0051 東京都目黒区上目黒2-1-1 中目黒GTタワー16F
Phone: 03-6361-6720 URL: <http://www.danone-institute.or.jp/>

