

食事バランスの“手”！

とくしま食育推進研究会

摂取量の目安(1日分)



～何を食べたらいいのかな～

5本の指で確かめよう！

お父さん指は・・・ご飯・パンの指！

一番力持ちの指。

食べるとエネルギーになる、炭水化物（うどん、もち、パスタなども）が入ります。

お母さん指は・・・野菜の指！

お母さん指は、いつも他の指の調子を気にしてくれている指。

食べると体の調子を整え、病気から体を守る野菜、海藻、きのこなどが入ります。

お兄さん指は・・・肉・魚・卵・大豆の指！

一番背高のっぽの指は、体を大きくしてくれる指。

体を作るタンパク質の食べ物が入ります。

お姉さん指は・・・果物の指！

お姉さんのように、お肌をすべすべにしてくれる指。

ビタミンCやカリウムが豊富な果物が入ります。

赤ちゃん指は・・・牛乳・ヨーグルト・チーズの指！

赤ちゃんの好きなミルクには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷり入っています。骨や歯を丈夫にする乳製品が入ります。

健康で長生きするためには、バランス良く食べることが大切です！