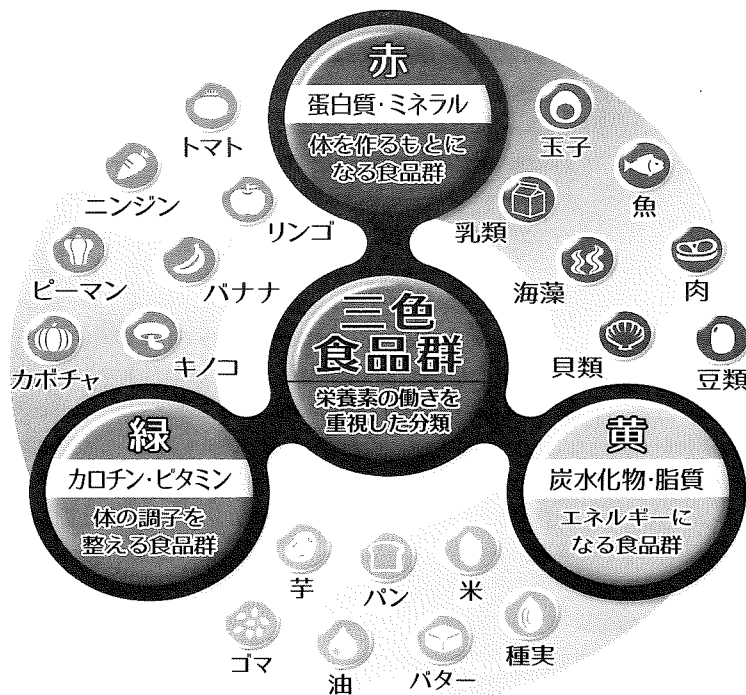


心とからだの健康づくり

# 「栄養3・3運動」で健康な食生活を

— 必要な栄養素をバランス良くとるために —



新年度から新しい業務や生活リズムになり、食生活にも影響がはじめる頃です。例えば、今まで家族が栄養バランスを考えた弁当から、外食になり、自分で栄養バランスを考えなければならぬ。また新しい業務になれないこともあり多忙のため、短時間でエネルギーを取れる炭水化物ばかりで済ませてしまう等です。

## ■ 栄養3・3運動とは

健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので「3・3」は「3食・3色」を意味しています。

「3食」は、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることを、「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めています。

## ■ 「3色食品群」とは

食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、  
○赤色の食品（血や肉をつくる食品）  
肉、魚、卵、大豆、牛乳など

○黄色の食品（働く力になる食品）  
ご飯、パン、芋、砂糖、油など

○緑色の食品（体の調子を整える食品）  
野菜、キノコ類、果物など…に分類されます。

例えばパンとコーヒーの食事では「黄色の食品」だけです。赤色と緑色の食品「からも何かを食べましょう、ということ。改めて、自分の食生活を振り返り、「栄養3・3運動」の視点で、栄養のバランスをとっていくことが健康生活を送っていくために重要です。

改めて、自分の食生活を振り返り、「栄養3・3運動」の視点で、栄養のバランスをとっていくことが健康生活を送っていくために重要です。