

2

よりよく食べる
ための
身近なヒント

● 6つの基礎食品群

食品に含まれる栄養素の種類によって6つの食品群に分類し、毎日とらなければならない栄養素と、それを多く含む食品とを組み合わせせて示しています。

- 第1群：良質のたんぱく質源
- 第2群：おもにカルシウムの供給源となるもの
- 第3群：おもにカロテンの給源である緑黄色野菜
- 第4群：緑黄色野菜以外の野菜と果物で、各種ビタミンの給源になるもの
- 第5群：エネルギー源となる炭水化物（糖質）を多く含む食品
- 第6群：油脂類

毎日の食事で、1～6すべての食品群の食品をまんべんなく組み合わせて食べることで、ある程度栄養素などの摂取バランスが整います。家庭科教育のなかでも古くから使われ、広く知られています。

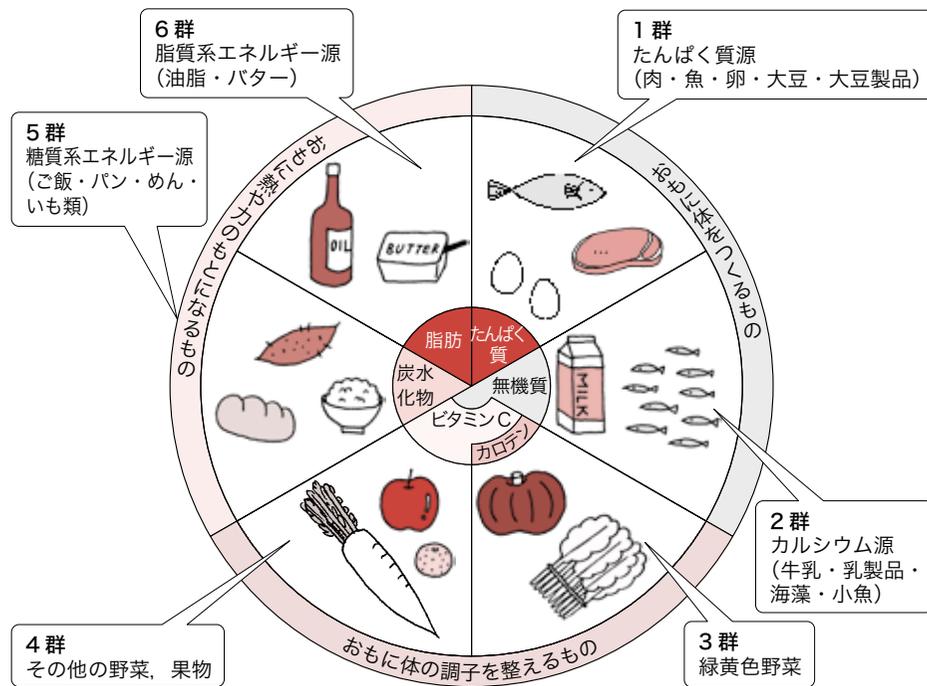


図 2-12 6つの基礎食品

1948年、当時の厚生省により、各栄養素の均衡のとれた食事のための正しい知識を普及し、日常の食生活改善・向上をはかる目的で公表された。

● 3色食品群

食品を、含まれる栄養素の動きの特徴から、赤、黄、緑の3群に分類しています。

- 赤：血や肉をつくる食品のグループ
- 黄：力や体温となる食品のグループ
- 緑：体の調子をよくするグループ

赤群、黄群、緑群をまんべんなく摂取すると、栄養素などの摂取バランスがある程度整います。

表 2-9 3色食品群

	食品	働き	栄養素
赤群	魚介、肉、豆類 乳、卵	血や肉をつくる	たんぱく質、脂質、ビタミン B ₁ 、B ₂ 、カルシウム
黄群	穀物、砂糖 油脂、いも類	力や体温となる	炭水化物、脂質、ビタミン A、B ₁ 、D
緑群	緑色・淡色野菜 海藻、果物、きのこ	体の調子をよくする	カロテン、ビタミン C、カルシウム、ヨウ素

1952年に岡田正美氏によって考案され、栄養改善普及会の近藤とし子氏が普及につとめた。量的配慮はないが、栄養についての知識や関心が薄い人々にも広く呼びかけられた。

● 動物性食品、植物性食品

動物性食品とは、動物（海の生き物を含む）が起源となっている食品をいい、植物性食品とは、土地に育てられた食品です。イメージ的に理解するなら、動物性食品はもとをたどると、動く生き物に行き当たります。

- 例) ヨーグルト → 牛乳 → 牛（牛は動く）
- パン → 小麦（小麦は動かない）

それぞれ多く含む栄養素が異なるので、日常生活では両者を組み合わせて食べることで栄養素などの摂取バランスを整えることができます。

● 「海のもの」と「山のもの」

「海のもの」は魚介類、海藻を、「山のもの」は陸上で生産される食品類（肉類、卵、大豆製品、穀類、野菜類、果物）をさします。昔の日本では、理想の豊かな食事として、魚を食べ、穀類を食べ、野菜や山菜などを食べるのが基本でした。動物性食品と植物性食品を組み合わせることを促した昔ながらの表現といえます。