

あなたの^{ねんれい}年齢と5^{しよく}色^{しよくじ}の食事

10才^{さい}~29才^{さい}のあなたが特に^{とく}気^きをつけることは？

じょうぶな^{からだ}体をつくるように
とく^{とく}くろ^{くろ}きいろ^{きいろ}た^た
特に黒と黄色を食べましょう。



しろ^{しろ}
白のごはん、パン、めんなどにかたよらないように

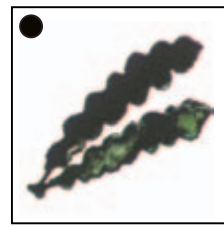
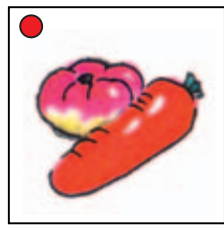
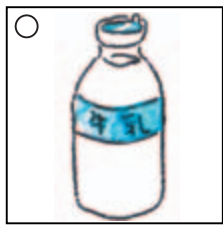
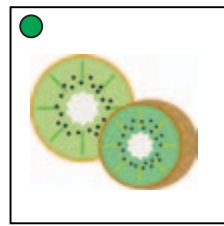
みどり^{みどり}
緑のやさいをよく^た食べる

くろ^{くろ}
黒のかいそうやキノコをよく^た食べる

きいろ^{きいろ}
黄色のだいず・だいず^{しょくひん}食品をよく^た食べる

* ●と●をとくによく^たべる

こんな5色^{しょく}の組み^く合わせ^あのあさごはんもあります。



しょく^{しょく}しょくひん^{しょくひん}じょうず^{じょうず}えら^{えら}
5色の食品を上手に選んで、あさごはんを毎日^{まいにち}食^たべよう。

30才～39才のあなたが特に気をつけることは？



みどり さい さい とく き
 緑 を今までの 1.5倍の 量 を毎日食べる

くろ かいそう をわすれないでたっぷり食べる

あか にく よりも、できるだけ、さかな た
 赤 の肉よりも、できるだけ、魚 を食べる

きいろ 黄色

しょくぶつ あぶら
 植物の油をつかいましょう。

しろ とうふは、よいものを毎日 1回食べましょう

40才～59才のあなたが特に気をつけることは？



みどり 緑 のやさいを毎日食べる

きいろ 黄色 のこんなものをよく食べよう

くろ 黒 のかいそうやキノコをよく食べる

あかいろ きいろ しょうひん とく
赤色と黄色の食品を特に
わすれないようにしよう