

第1群

乳・乳製品、卵

日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする食品群。

第1群の食品は、日本人に不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB₂をバランスよく含むことが特長です。

第2群

魚介・肉、豆・豆製品

筋肉や血を作る良質たんぱく質の食品群。脂質も含むので、適量摂取がたいせつ。

第2群の食品は、筋肉や臓器など私たちの体を作るために必要不可欠なたんぱく質を多く含むことが特長です。

4つの食品群と食材例

それぞれの食品群に該当する食材の例です。もっとくわしく知りたいかたは、『八訂 食品80キロカロリーガイドブック』(女子栄養大学出版部)をご活用ください。



第3群

野菜、芋、果物

(きのこ、海藻を含む)

第3群の食品は、ビタミンやミネラル、食物繊維など体の働きをスムーズにする栄養素を多く含むことが特長です。

野菜5杯分を目安にして。体の調子を整えるための食品群。野菜350gは、小鉢5杯分を目安にして。

第4群

穀類、油類、種実、砂糖、菓子、飲料、調味料

第4群の食品は、炭水化物やたんぱく質のほか、ビタミンB₁や食物繊維などの供給源。過不足に注意が必要です。

エネルギー源となる食品群。自分の体重を考慮して、とりすぎに注意する。