



表示の説明		上の段の数字 エネルギー kcal → 下の段の数字 たんぱく質 g			
体をつくる		体の調子を整える		熱や力になる	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
肉魚卵豆	牛乳小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	小麦粉 砂糖	油脂