

**6群**  
油 脂

脂肪をおもな成分とする食品。バターなどの動物性油脂と、ごま油などの植物性油脂に分けられる。マヨネーズやドレッシングなど、油脂を多く含む食品は、この群に分類される。



**5群**  
穀類・いも類  
・砂糖

炭水化物をおもな成分とする食品。穀類は、たんぱく質やビタミンBもふくんでいる。いも類は、ビタミンCや食物繊維を多くふくんでいる。



**4群**  
その他の野菜  
・果物

色のうすい野菜をその他の野菜といい、ビタミンCやカルシウムをふくんでいる。果物には、ビタミンCが多い。また、食物繊維も多くふくまれる。

たんぱく質をおもな成分とする食品。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とに分けられる。脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。大豆はとうふやみそなどに加工すると消化がよくなる。



**1群**  
魚・肉・卵・  
豆・豆製品

**2群**  
牛乳・小魚  
・海藻

カルシウムを多く含む食品。牛乳・乳製品には、たんぱく質やビタミンBも多くふくまれている。小魚は無機質のほかにたんぱく質も多く含む。海藻はよう素も多くふくんでいる。



**3群**  
緑黄色  
野菜

にんじんやほうれんそうのような、色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテン（ビタミンA）を多く含む。ほかにも、ビタミンCやカルシウム、食物繊維などをふくんでいる。

おもに  
エネルギー  
となる

おもに  
体の組織を  
つくる

おもに  
体の調子を  
整える