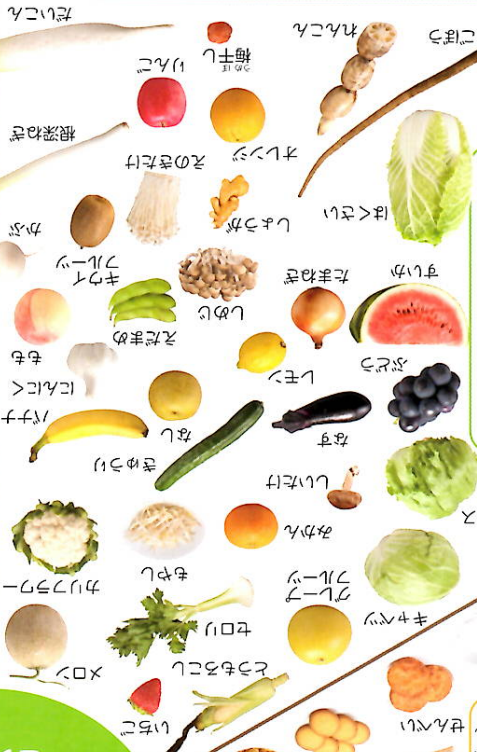




品類のグループ分けのキーポイント

野菜・きのこ・果物のグループ



米・小麦・大豆・とうもろこし・芋類



油脂類・種実類 エネルギーをたくさん出すグループ



主に体の調子を整える もとになる食品



魚・肉・卵・豆・豆製品 主に筋肉や血をつくるグループ

品類のグループ分けのキーポイント