



しょくもつせんい なか ちょうし ととの はたら  
食物繊維はお腹の調子を整える働きがあり、

げんまい はくまい ばい おお しょくもつせんい ぶく  
玄米には白米の8倍ほど多く食物繊維が含まれ

ています。玄米は白米よりも消化に時間がかかる

ため、しっかり噛んで食べることが大切です。

りょうり うし はたら ちょうし ととの はたら  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



きりほしだいこん  
切干大根サラダ○\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

に  
うま煮★○\*

つくだに  
のりの佃煮○

はつがげんまい  
発芽玄米ごはん★

じる  
むらくも汁○\*