

## 六つの基礎食品

食品の類別		食品の例示	栄養的特徴
第一類	魚介 肉 卵 大豆・加工品	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 魚、貝、いか、かまぼこ、ちくわなど</li> <li>○ 牛肉、豚肉、鳥肉、ハム、ソーセージなど</li> <li>○ 鶏卵、うずら卵など</li> <li>○ 大豆、豆腐、納豆、生揚げなど</li> </ul> 	良質のたんぱく質の給源となるものであり、副次的に取れる栄養素としては、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> などがある。
第二類	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど</li> <li>○ めざし、わかさぎ、しらす干しなど（わかめ、こんぶ、のりなどの海草を含む）</li> </ul> 	カルシウムの給源として重要である。また、良質たんぱく質、ビタミンB <sub>2</sub> などの給源としての役割も大きい。
第三類	緑黄色野菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ にんじん、ほうれん草、こまつ菜、かぼちゃなど</li> </ul> 	カロチンの給源として重要である。また、ビタミンC、カルシウム、鉄、ビタミンB <sub>2</sub> などの給源ともなる。
第四類	その他の野菜 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど</li> <li>○ みかん、りんご、なし、いちごなど</li> </ul> 	ビタミンCの給源として重要である。そのほかカルシウム、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンB <sub>1</sub> の給源としての役割も大きい。
第五類	米・パン・麺 いも	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 飯、パン、うどん、そば、スパゲッティなど</li> <li>○ さつまいも、じゃがいもなど</li> </ul> 	糖質性エネルギー源となる。いも類は、糖質のほか、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンCなども比較的多く含まれる。
第六類	油脂	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど。マヨネーズ、ドレッシングなどを含む。</li> </ul> 	脂肪性エネルギー源となる。また、必須脂肪酸の給源ともなる。

昭和56年3月 厚生省