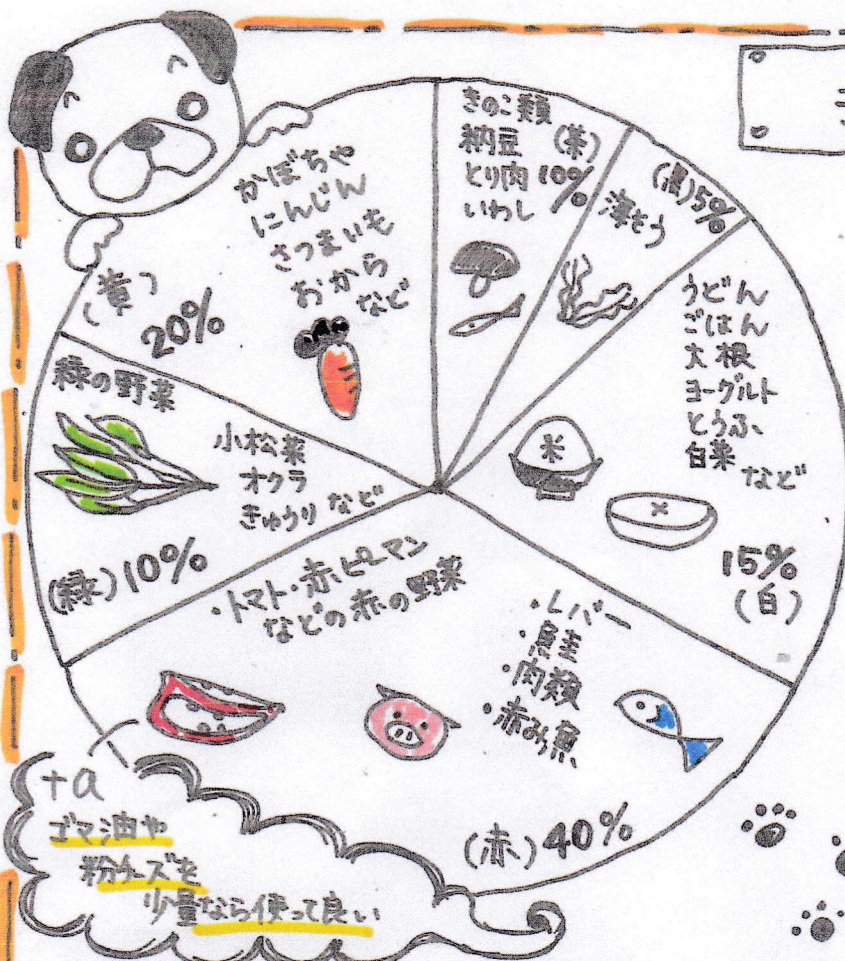


手作り食のススメ

栄養バランス編



- 赤 健康な体を作り食欲UP!!
- 白 栄養バランスに優れていて体の調子を整えてくれる
- 緑 気分をリラックス、ストレスを取り除く
- 黄 消化をよくして内臓の機能を休める
- 茶 ビタミンDが骨や歯の生成を助ける
- 黒 カリウムとカリウム、ミネラルが豊富で食物繊維が多く含まれている

♡ 1食に6色の食材を取り入れるとバランスの良い食事ができる♡

食べさせてはいけない(NG)

ねぎ類

玉ねぎ・長ねぎ・にら
 うきょう・あさつき
 ※煮汁もNGです!!



甘いお菓子

肥満や虫歯の
 原因に



じゃがいもの芽・トマトやなすのヘタ
 中毒物質が含まれている

消化の悪いもの

いか・たこ・えび・牛乳
 貝類



加熱した骨

香辛料

唐辛子・こしょう



カフェイン・アルコール・ココア・チョコレート



アロエ・ぶどう (干したのもの)

生の卵白

加熱したものはOK

塩分の多いカロエ食品

ハム・ベーコン・みそ汁・ラーメン・スナック菓子

★ほうれん草★
 栄養満点の
 食品ですが
 結石になりやすい
 成分が含まれて
 いるのであげすぎ
 には注意!!

