食事の色でバランスチェック

食事を見て、何色あるかな？と意識をしてみてください。

赤　・・・　トマト、赤身の魚、肉　など

緑　・・・　小松菜、ピーマン、ほうれん草　など

青　・・・　ブルーベリー、プルーン、など

黄　・・・　にんじん、かぼちゃ、バナナ　など

黒　・・・　ひじき、玄米、のり　など

白　・・・　白米、かぶ、大根　など

それぞれの色に、五大要素が入っています。

色のバランスを意識していくと、自然とバランスの取れた

食事になっていきますよ。