

“まごわやさしい” 知っていますか？

“まごわやさしい” とは、和の食材の頭文字を合わせた言葉です。

ま：まめ（大豆、小豆、黒豆など豆類）

豆腐や納豆・みそなど様々なものにかたちを変える大豆は
「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富です。

ご：ごま（ごま、アーモンド、落花生など種実類）

ごまが独自にもつ成分は抗酸化作用があり、生活習慣病などの予防に効果的。
固い皮に包まれているので、すり潰すとより効果的に吸収できます。

わ：わかめ（わかめ、ひじき、のりなど海藻類）

海藻のヌルヌル成分は、悪玉コレステロールを下げる働きや
血糖値の上昇を抑える働きがあります。

や：やさい（野菜類）

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜は、1日350gの摂取が目標です。

野菜料理1皿＝約70gです。

毎日小皿5皿を目安に、積極的に野菜を食べましょう。

加熱するとかさが減り、たっぷり食べることができます。

さ：さかな（魚介類）

背中の青い魚（さば・いわし・あじなど）に含まれる油は、
血液中の悪玉コレステロールを減らす血液サラサラ効果があります。
缶詰等を利用すると、手軽に食卓に取り入れることができます。

し：しいたけ（しいたけ、しめじ、えのきなどきのこ類）

カルシウムを骨に定着させるビタミンDが特に豊富です。
たっぷり食べても低カロリーなのがうれしい食材です。

い：いも（じゃがいも、さつまいも、里芋などいも類）

糖質はもちろん、免疫力を高めるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維も豊富。
ビタミンCは熱により壊れやすい性質がありますが、

いも類のビタミンCは熱に強い特徴があります。

「健康のためにバランスの良い食事を！」

と言いますが、

何を食べるとバランスが良くなるのか、なかなか難しいですね。

主食・主菜・副菜を揃えるとバランスを意識できた食事になりますが（※）、

あわせてこの言葉（食材）を意識するとさらに内容が充実します。

バランスの良い食事は、生活習慣病などの疾病予防をはじめ、

様々な感染症が心配される今

ウイルスと戦うための免疫力アップの重要なカギともなります。

『まごわやさしい』

健康な体をつくる合言葉として、毎日の食卓にぜひ取り入れてみてください。

（※）リンク：主食・主菜・副菜を揃え、バランスのよい食事を！（食育コラムH30.2月）