

まごわやさしい



かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.11

日本食に使われる食材の頭文字をとって「まごわやさしい」という言葉があります。「まごわやさしい」の食材は、体に必要な栄養素をたっぷり含みつつ、摂取カロリーを調整しやすいです。これらを取り入れることで日々の食事の栄養価が自然にとれ、ヘルシーな食卓を目指すことができます。

これまでの食事に、足りないものを少しプラスして、健康づくりに役立てましょう。

ま



まめ【小豆・黒豆・納豆・油揚げなどの豆類】

体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やマグネシウム、カリウム、食物繊維が多く含まれています。

ご



ごま【ごま・くるみ・アーモンド・ぎんなんなどの種実類】

良質な脂肪分を含みます。抗酸化作用のある栄養素が過剰な活性酸素を除去し、老化や病気を予防します。

わ



わかめ【わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなどの海藻類】

カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルが豊富で腸内環境を整える食物繊維も多く含まれます。

や



やさい【緑黄色野菜・淡色野菜】

ビタミンやミネラルが豊富です。旬のものを中心に食べましょう。色の濃い野菜は特に抗酸化作用が高いです。

さ



さかな【魚介類】

オメガ-3系の良質な脂肪酸が豊富です。低カロリー・高たんぱくでカルシウムも豊富です。小魚や青魚を積極的にとりましょう。

し



しいたけ【きのこ類】

低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。特に豊富なビタミンDは、丈夫な骨を作ります。

い



いも【さつまいも・じゃがいも・里芋・長芋などいも類】

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、ビタミンC、カリウムなどが多く含まれています。

今までの食事に足りないものを少しプラスする
というように気軽に実践してみましょう。

