

ま

ご

わ

や

さ

し

い

「まごわやさしい」とは…

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉で、**バランスの良い食事**をするために取り入れたい食材を指しています。

この7品目を毎日の食事に取り入れることで、栄養バランスの摂れた食生活が送れ、**健康の保持・増進**などに役立つとされています。

ま

まめ：豆腐や大豆製品



【栄養素】 豆類は、良質なたんぱく質が豊富で、糖質・ビタミンB群や各種ミネラルがバランスよく含まれています。

【効果】 生活習慣病予防



ご

ごま：種実類

(くるみ・栗・銀杏など)



【栄養素】 ビタミンB群・Eやカルシウム・鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

【効果】 アンチエイジング

コレステロール低下



わ

わかめ：海藻類

(わかめ、ひじき、昆布など)



【栄養素】 低エネルギーで食物繊維やミネラルを豊富に含んでいます。

【効果】 肥満予防・整腸作用

生活習慣病予防

や

やさい：緑黄色・淡色野菜



【栄養素】 種類によって異なりますが、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

☆1日350gを目安に摂りましょう。

【効果】 抵抗力強化・腸内環境改善



さ

さかな：魚介類

(骨ごと食べられる魚が◎)



【栄養素】 良質なたんぱく質・カルシウムやミネラルなどが豊富。青魚は、EPA・DHAといった不飽和脂肪酸が多く含まれています。

【効果】 疲労回復効果・動脈硬化予防

生活習慣病予防

し

しいたけ：きのこ類



【栄養素】 低エネルギーで、ビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。

【効果】 骨粗鬆症・免疫力強化



い

いも：芋類

(さつまいも、じゃがいも、里芋など)



【栄養素】 ビタミン(特にビタミンC)、カリウム、食物繊維と糖質を豊富に含んでいます。

【効果】 高血圧予防・整腸作用



★ポイント★

- 毎日の食事で**不足している食材をプラス**するとうように、気軽に実践してみましよう!
- 冷凍食品や缶詰めは手軽に使用できておススメです。
- 1食に全て揃えるのは難しいので、**毎食1~2品**取り入れてみましよう。
- まずは**ご飯とみそ汁で手軽に**「まごわやさしい」を取り入れてみましよう!

