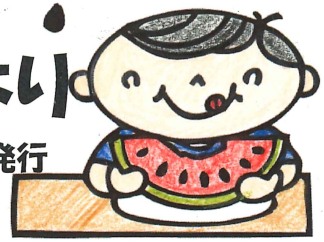
食育・健康だより

トベラこども園 2019年8月発行



○バランスの良い食事とは？

「バランスの良い食事」って何をどのくらい食べたらいいのでしょうか？良く分からない方も多いのではないかと思います。これを知ることで今の食生活の中で、何を改善したらよいかが分かりやすくなります。

形はコマのイメージです。食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。また回転を安定させるために運動をしないとコマは回り続けることが出来ません。つまり、食事と継続的な運動、どちらも大切です。

○「まごわやさしい」を取り入れてみましょう。

「まごはやさしい」は和の食材で日本に昔からあり、馴染みのある食材です。それぞれに健康に効果があると言われるものばかりです。毎食全ての食材を入れることは難しいかも知れませんが、一日の食事で 7 つの食材が取れるように心がけてみましょう。

- **「ま」＝豆類　（大豆、豆腐、納豆などの大豆製品）**

  大豆製品には、良質なたんぱく質が豊富で生活習慣病予防に効果的です。

- **「ご」＝ごま　（ナッツ、落花生などの種実類）**

  ごまは、たんぱく質・脂質・ミネラルたっぷりです。

- **「わ」＝わかめ　（ひじきやのり、昆布などの海藻類）**

  海藻類は、ミネラルたっぷりで、酢や油と組み合わせることで効率よく栄養成分が摂取できます。

- **「や」＝野菜　（淡色野菜や緑葉色野菜、根菜など）**

  野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

- **「さ」＝さかな　（あじ、さば、鮭などの魚類）**

  魚は、良質なたんぱく質や DHA・EPA・ミネラルがたっぷりで血液サラサラ、疲労回復に効果があります。

- **「し」＝しいたけ　（しめじ、エリンギ、まいたけなどのきのこ類）**

  きのこ類は、食物繊維やビタミン・ミネラルの宝庫です。

- **「い」＝イモ類　（じゃがいも、さつまいもなど）**

  炭水化物や食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整える働きもあります。

食事を大きく変えるのは、なかなかハードルが高いものです。いつもの食事の中で何が足りないかを振り返ってみて、足りないものを少しずつプラスしてみてはいかがでしょうか。

＜参考文献＞　macaroni　　https://macaro-ni.jp/27496