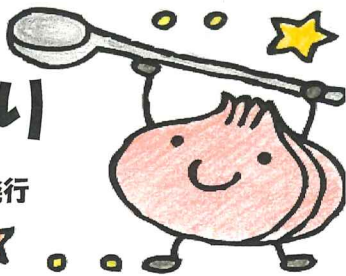


# 健康食育だより

トベラこども園 2019年2月発行



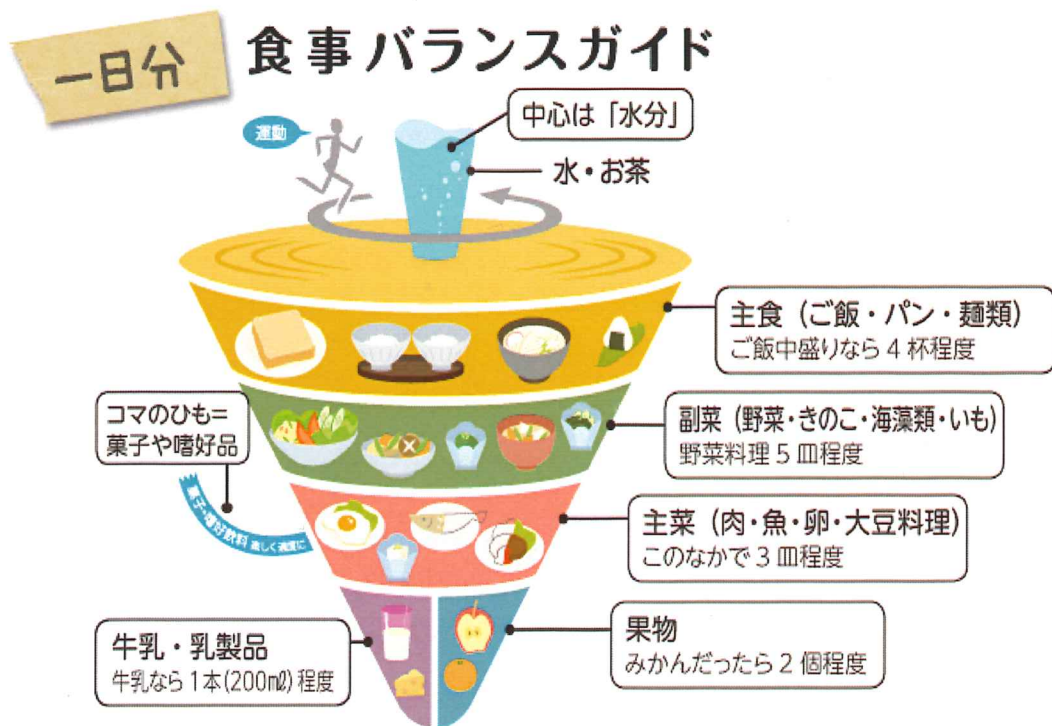
「まごわやさしい」を取り入れてみましょう！

「まごわやさしい」は、和の食材で日本に昔からあり、なじみのある食材です。それぞれ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しれませんが、一日の食事で7つの食材全てが取れるように心がけてみましょう。

「健康に良い食事」って、何をどれくらい食べたらいいのでしょうか。よ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、何を改善したら良いかがわかりやすくなります。

健康に良い食事とは、「栄養バランスが良く、適切な量の食事」です。実際に、何をどれだけ食べるのか、その指標になるものが下の図の「食事バランスガイド」です。



・「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」(ゴマやナッツ、落花生、銀杏などの種実類)

ごまは、たんぱく質・脂質・ミネラルたっぷりです。

・「わ⇒わかめ(海藻類)」(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す。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、根菜などの野菜類)

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、さけなどの魚類)

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

・「し⇒しいたけ(キノコ類)」(しめじ、エリンギ、まいたけなどのキノコ類)

キノコ類は、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、里芋などのイモ類)

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となると、なかなかハードルは高いものです。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ください。

参考文献：彩色健美 管理栄養士の手作り健康食

<https://www.sskb.co.jp/advice.balance.index.htm>