



『まごわやさしい』とは、**バランスの良い食事**をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字からできた食育ワードです。この7品目を毎日の食事に取り入れる事を心がければ、栄養バランスの摂れた食生活が送れ、**健康の保持・増進**や**生活習慣病の発症予防・重症化予防**などに役立つとされています。

さらに『まごわやさしい』は、低脂肪で、エネルギー源の炭水化物に必要なビタミンやミネラルを十分に含んでいますので、**食生活で乱れがちな年末年始には最適な食材**です。ぜひ、まごわやさしいで**正月太りを解消**しましょう!!

## 詳しく知ろう☆まごわやさしい



### ま

**まめ**: 豆腐や豆腐製品(大豆とその加工品、その他の豆類)



#### 【栄養素】

豆類は、**良質のたんぱく質**が豊富で、炭水化物(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おり、また、イソフラボンやポリフェノールも含まれています。

#### 【効果】

- ・生活習慣病予防
- ・太りにくい身体作り

### ご

**ごま**: 種実類(ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツ、栗、ぎんなんなど)



#### 【栄養素】

ミネラルや**ビタミンE**の**抗酸化作用**が若々しい身体を作るのにより働きをします。

ごまの脂質は「**不飽和脂肪酸**」で悪玉コレステロール値を下げてくれる働きがあり、善玉コレステロールを増やしてくれます。

#### 【効果】

- ・がんや生活習慣病の予防に効果が期待
- ・アンチエイジング

### わ

**わかめ**: 海藻類(わかめ、ひじき、海苔、昆布など)



#### 【栄養素】

**カルシウム**などのミネラルや鉄分、**食物繊維**が豊富。

海藻類は栄養満点で低カロリーのため、ダイエットには最適な食材です。

#### 【効果】

- ・生活習慣病の予防効果
- ・老化予防

### や

**やさい**: 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類



#### 【栄養素】

野菜の種類によって栄養素は異なりますが、ビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。

☆1日350gの野菜の目安として、お浸しなどの**小鉢1皿**に含まれている野菜の量は**約70g**です。毎食小鉢を1皿以上、**1日小鉢を5皿以上**の野菜を食べるようにしましょう。

#### 【効果】

- ・皮膚や粘膜の抵抗力強化
- ・血糖上昇軽減
- ・腸内環境改善

### さ

**さかな**: 魚介類(丸ごと食べられる小魚類が望ましい)



#### 【栄養素】

**良質なたんぱく質**、カルシウムやミネラルなどの微量栄養素(多くの種類を少しずつ摂取すべき栄養素)が豊富。

青魚はEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸という油が多く、**血液をサラサラ**にしたり、悪玉コレステロールを減らす効果があり、**1週間に3回以上は魚**を食べることがおすすめです。

#### 【効果】

- ・疲労回復効果
- ・脳梗塞や心筋梗塞の予防
- ・認知症予防効果

### し

**しいたけ**: きのこ類(しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など)



#### 【栄養素】

**ビタミンD**や食物繊維が豊富。

また、**低カロリー**なのでたくさん食べても安心です。

#### 【効果】

- ・骨を丈夫にする
- ・免疫力を高める
- ・便秘予防効果

### い

**いも**: いも類(さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋など)



#### 【栄養素】

ビタミン(特に**ビタミンC**)、**カリウム**、食物繊維と炭水化物を多く含まれています。

#### 【効果】

- ・体の調子を整える
- ・美容効果
- ・動脈硬化の予防

## 『まごわやさしい』食事で「脂肪肝」を予防しましょう！

「脂肪肝」とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態で、放置すると「肝硬変」や「肝がん」につながります。健康診断では実に約2割の人にみつかると言われており、是非とも予防したいところですね！

「脂肪肝」になる主な原因には、「お酒の飲みすぎ」と共に「**食べ過ぎによる過栄養**」が挙げられます。食事で摂取したエネルギーが、活動(運動など)で消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが肝臓に運ばれて「**中性脂肪**」になります。そして肝臓で処理しきれなくなった「**中性脂肪**」は、肝臓自体にたまってしまいます。

新型コロナによる外出自粛の機会が多くなってくると、運動不足だけでなく、間食や脂質の多い食事の摂取が多くなり、食事バランスは崩れがちになります。そのような食事習慣に大きな影響を受ける生活習慣病の一種「脂肪肝」を予防するために、『まごわやさしい』食材を積極的に取り入れて、バランスの良い食事を目指してみたいかがでしょう！



## 「まごわやさしい」の摂り方のポイント

- ◎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！
- ◎冷凍食品や缶詰も取り入れましょう！
- ◎1食に全て揃えるのは難しいかと思しますので、**毎食1~2品取り入れる**よう心がけましょう！
- ◎毎食・毎日が難しい方は、**週に1~2回**でも『まごわやさしい』食材を取り入れた食事を心がけましょう！
- ◎まずは**ごはん**と**味噌汁**で「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」を取り入れた献立例



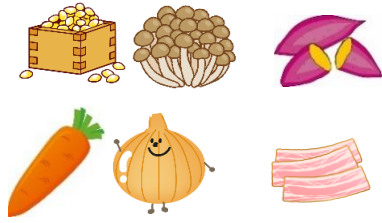
## 「まごわやさしい」を取り入れたレシピ

### ★さつま芋と豆のスープ

ま や し い

材料(1人分)

- ・さつま芋…40g
- ・ベーコン…5g
- ・玉ねぎ…10g
- ・人参…5g
- ・しめじ…10g
- ・ビーンズミックス…40g
- ☆コンソメ…1個
- ☆塩こしょう…適宜
- ☆水…200ml



<作り方>

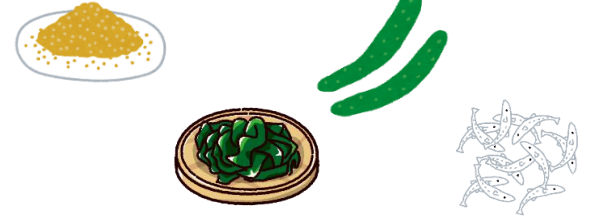
- ①さつま芋を輪切り、玉ねぎ、人参、ベーコン角切りにする。
- ②①の材料としめじ、水、コンソメを入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をして10分煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、ビーンズミックスを加えて2分煮込む。

### ★胡瓜としらすのポン酢和え

ご わ や さ

材料(1人分)

- ・きゅうり…25g
- ・生わかめ…30g  
(乾燥わかめの場合3g)
- ・しらす…15g
- ・白ごま…1.2g



<作り方>

- ①きゅうりは薄く切り、塩をふり10分位置く。わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりをさっと洗い、水分を絞ってボールに入れる。
- ③②のボールの中にしらすとわかめと、白ごま、ポン酢を混ぜ合わせて、器に盛る。

## コンビニで揃えられる「まごわやさしい」

ま

麻婆豆腐、揚げ出し豆腐、冷奴、卵の花、納豆



ご

胡麻和え、根菜の胡麻マヨサラダ、ごまだれ



わ

海藻サラダ、ひじきの煮物、もずく酢、めかぶ



や

サラダ全般、ナムル、筑前煮



さ

焼き魚、煮魚、かにかま、かまぼこ、ちくわ、鯖の缶詰



し

きのこサラダ、なめこの味噌汁、きのこパスタ



い

ポテトサラダ、大学芋、里芋煮



栄養バランス、偏ってませんか？「まごわやさしい」で毎日の食事をチェックしてみましょう！

食べたものに○をつけてみましょう！  
1日に7個以上が理想です

	まめ	ごま	わ(海藻)	やさしい	さかな	し(きのこ)	いも	○の合計
月								
火								
水								
木								
金								
土								
日								

1回の食事で「まごわやさしい」すべての食材が摂取できることが理想的ですが、あれもこれも食べなくてはならないと思うとストレスになってしまうので、上記を参考にして1日のうちにこれらの食材がまんべんなく摂れるように心がけてみましょう。また、「まごわやさしい」の食材にプラスして「軽い運動」も毎日の生活の中に取り入れてみましょう！

