

バランスの良い食事の合言葉「まごにはやさしいわ」

バランスの良い食事をするための食品の選び方をお伝えします。

「まごわやさしい」を聞いたことがありますでしょうか。

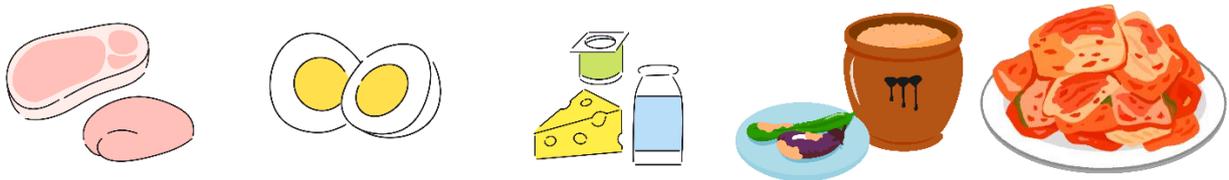
含まれる栄養素のバランスが良い食品群です。

- ・ま：豆類（大豆、いんげん豆、小豆など） ⇨たんぱく質、ビタミン、ミネラル
- ・ご：種実類（ごま、アーモンドなど） ⇨たんぱく質、ビタミン、ミネラル
- ・わ：海藻類（わかめ、ひじきなど） ⇨ビタミン、ミネラル、食物繊維
- ・や：野菜（淡色野菜、緑黄色野菜） ⇨ビタミン、ミネラル、食物繊維
- ・さ：魚介類（魚、貝、えびなど） ⇨たんぱく質、ビタミン、ミネラル
- ・し：きのこ類（しいたけ、えのきなど） ⇨ビタミン、食物繊維
- ・い：芋類（じゃがいも、さつまいもなど） ⇨糖質（でんぷん質）、食物繊維



さらに、栄養源として大切な「肉類」と「発酵食品」を増やして、、、

- ・に：肉類、乳製品（牛豚鶏、卵、牛乳など） ⇨たんぱく質、ビタミン
- ・は：発酵食品（漬物、ヨーグルトなど） ⇨ビタミン、ミネラル、プロバイオティクス



「まごにはやさしいわ」で覚えてください。

これらの食品を毎食組み合わせると、自然とバランスの良い食事になります。
食費が高騰している中でも「健康的な食事」を心がけて、日々の食生活に取り入れてみてください。



監修 公益社団法人香川県栄養士会
管理栄養士 岩木博久