

和食の基本の合い言葉「まごわやさしい」について

「まごわやさしい」とは？

この 7 文字は取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字です。
今回はこの 7 文字について説明します。



「ま」:豆

豆類 (大豆、あずき、いんげんなど) や大豆製品 (豆腐、高野豆腐、納豆、みそなど) を指します。

豆類には良質なたんぱく質や炭水化物(糖質)、ビタミンB群やミネラルが豊富で、イソフラボンや、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれていますので、生活習慣病の予防効果が期待できます。



「こ」:ごま

ごま、種実類 (アーモンド、栗、ぎんなん、ピーナッツなど) を指します。

特にごまには、血液中の悪玉コレステロールを低下させる働きがあるとされているオレイン酸やリノール酸が含まれており、たんぱく質も豊富です。ミネラルや、若返りのビタミンと言われているビタミン E が多くアンチエイジング効果が期待できます。



「わ」:わかめ

わかめなどの海藻類 (昆布、ひじき、もずく、海苔など) を指します。

昆布はカルシウムなどのミネラルや食物繊維が多く、血圧の安定、免疫力の向上が期待できます。

海藻類は低カロリーなので、ダイエットには最適な食材です。



「や」:野菜

野菜 (緑黄色野菜、淡色野菜、根菜) を指します。

中でも色の濃い野菜は緑黄色野菜と言われ、1 日に 120g ほどの摂取が推奨されています。サラダやジュースもおすすめですが炒めたり、煮たりするとでかさが減りたくさんの野菜を食べることができます。中には加熱によって損なわれてしまう栄養素もあるため食材によって調理方法を工夫しましょう。

野菜の種類によって栄養素は異なりますが、ビタミンやミネラル、食物繊維も多いので、しっかり摂ることで血糖値の上昇を軽減したり、腸内環境の改善が期待できます。



「さ」:魚

魚、魚介類(えび、いか、タコなど)を指します。

その中でも特に青魚はたんぱく質や DHA、EPA などの良質な脂質が含まれています。

DHA や EPA といった不飽和脂肪酸は、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ます。

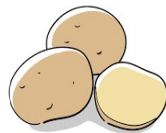


「し」:しいたけ

しいたけをはじめとしたキノコ類(しめじ、マイタケ、エリンギ、なめこなど)を指します。

キノコ類は食物繊維を含み、低カロリーでヘルシーな食材です。香りがよく食感もさまざまで和風、洋風、中華風など多様な味付けに合うので手軽に毎日の献立に取り入れることができます。

また、カルシウムの吸収を良くしたり、骨の成長を促進する働きのあるビタミンDも含まれています。

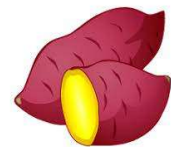


「い」:いも

芋類(じゃがいも、さつまいも、里芋、長芋など)を指します。

中でもじゃがいもには食物繊維や、ビタミンCも含まれていて、美肌効果、免疫力の向上が期待できます。

種類によって食感や味わいの違いを楽しむことができ、揚げ物や煮物、味噌汁、おやつなど幅広く活用できる便利な食材です。



以上の7品目を、毎日の食事に取り入れることを心掛けていただくと、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができ、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。

ぜひ、実践してみてくださいね。

