

まごわやさしいという言葉を知っていますか？

「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るために必要な、食材の頭文字をとってつくられた言葉です。

「まごわやさしい」食材を使った料理を食べていれば、健康的な食生活を送ることができると言われています。

★「まごわやさしい」の3つのポイント

1. ま＝まめ（豆製品） ご＝ごま（ごま類）というように1日の中でこの食品を1回は取り入れましょう、という考え方です。
2. 毎日のお食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。
3. 計算は不要なので誰でも簡単に続けることができます。

ま：まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など

ご：ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど

わ：わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など

や：やさい 野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜

さ：さかな 魚類…切り身の外、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど

し：しいたけきのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど

い：いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど



食育に興味はあるけれど、バランスと言われても詳しくは分からないという方も多いのではないのでしょうか？
今までのお食事を大きく変える必要はありません。足りないものを少しプラスするというように気軽に考えて
ぜひやってみてください。