

# 食育セミナーNo.11 「孫は優しい」 健康食

今や日本食は外国でも健康食として注目されています。私たち日本人も伝統的な日本食を見直したいものです。バランスのよい日本食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」と覚えましょう。

**ま**・・まめ類。大豆や豆腐や納豆など。大豆に含まれるイソフラボンは骨粗しょう症や更年期障害を予防します。

**ご**・・ごま。小さいけれどビタミン・ミネラルが豊富。

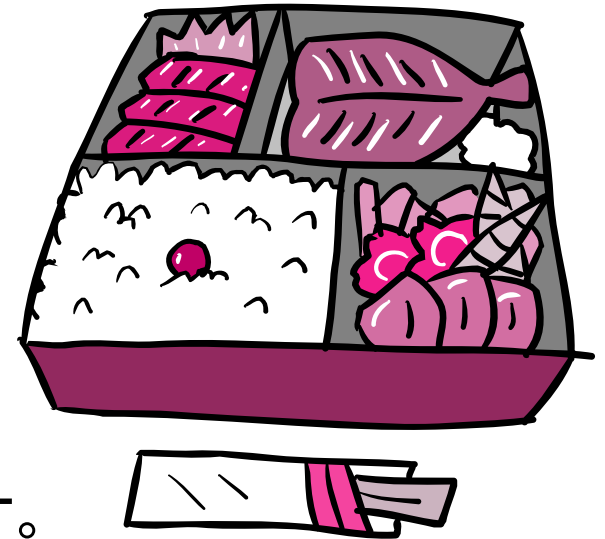
**わ**・・わかめなどの海藻類。ミネラルや食物繊維が豊富。

**や**・・野菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。旬の野菜を楽しみましょう。

**さ**・・魚。特に、さば、さんまなど、青みの魚には、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。

**し**・・しいたけなどのきのこ類。ビタミンや食物繊維が豊富。

**い**・・いも類。ビタミンや食物繊維が豊富。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。