

和食の基本的な食材であり、健康的な食事に欠かせない食材のキーワードとして「まごわやさしい」があります。「まごわやさしい」の食材を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールを下げる、老化を予防する、皮膚や粘膜を強くする、疲労回復、骨を丈夫にするなど様々な効果があります。

## ま…豆類

豆・大豆・納豆など。高たんぱく質、ビタミン・食物繊維が豊富。

## ご…ごま

たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富。

## わ…わかめなどの海藻類

たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。

## や…野菜

ビタミン・ミネラルが豊富。

## さ…魚

たんぱく質や鉄分がたっぷり。

## 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

炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。

