

今回のテーマ 和食の基本の合言葉『まごわやさしいこ』

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？

実はこの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を語呂合わせしたものなのです。この7文字に【こ】を加えた『まごわやさしいこ』について説明していきます。

ま：豆類・納豆・豆腐

良質なたんぱく質が含まれます。カルシウム、マグネシウムなどミネラルも豊富。

ご：ごま、ナッツなど

ミネラルやビタミンEが豊富。天然のサプリメントとも呼ばれる。

わ：ワカメ、昆布など海藻類

ミネラルやビタミンKが豊富で食物繊維も多くミネラルバランスが良い。

や：野菜

ビタミンA.C.Eやミネラルが含まれる。緑黄色野菜にはビタミンKが豊富で小松菜などの青菜にはカルシウムも多く含まれる。

さ：魚

良質なたんぱく質が豊富。骨まで食べられる小魚からはカルシウムが摂取できる。イカやタコにはタウリンが豊富。

し：しいたけ、キノコ類

ビタミンDが豊富。特に干しシイタケなど天日干ししてあるものに多く含まれる。低カロリー。免疫力を高める作用がある。

い：いも類

食物繊維が整腸作用を助ける。いも類に含まれるビタミンCは野菜と比べ、加熱によって壊れにくい。

こ：酵素（発酵食品）味噌、醤油、納豆、ぬか漬け、キムチなど

乳酸菌の働きで、腸内環境を整える。

手軽にいろいろなものが手に入る現代では、食の欧米化が進み、食生活も乱れがちという方も多くなってきています。『まごわやさしいこ』を意識することで食生活を見直すきっかけになればと思います。例えば、わ（わかめ）、や（もやしやホウレンソウ）、さ（しらす）、し（しめじやえのき）などの組み合わせのあえ物などがお勧めです。

次回は 食事 についてのコラムです。お楽しみに！