

バランスの良い食事とは？

バランスの良い食事の覚え方「まごわやさしい」！

バランスの良い食事の簡単な覚え方として、医学博士の吉村裕之先生が提唱されている「まごわやさしい」という言葉があります。

「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。これらの食材を毎日のように食べてきたからこそ、日本は世界一の長寿国になったと言っても過言ではないのです。まずは「まごわやさしい」を意識した食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ま

まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）

ご

ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）

わ

わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）

や

やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類

さ

さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）

し

しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）

い

いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）

