

# まごわやさしい

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか。これはバランスの良い食生活を送るための食材7品目の語呂合わせです。この7品目を毎日の食事に積極的に取り入れることで、生活習慣病予防などたくさんの効果が期待できます。

「まごわやさしい」で食事のバランスを整えましょう！

ま

## まめ類

大豆、大豆製品など

良質なたんぱく質が豊富！

ご

## ごまなどの種実類

いりごま、くるみ、アーモンドなど

ミネラルやビタミンE 抗酸化作用が若々しい身体を作る！  
ごまの脂質は悪玉コレステロールの減少や動脈硬化の予防に効果があります！

わ

## わかめなどの海藻類

わかめ、ひじき、昆布など

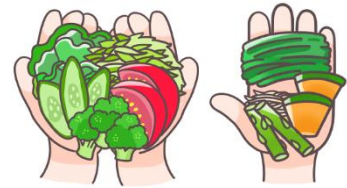
ミネラルや鉄分、  
食物繊維が豊富！  
栄養満点で、低カロリー！

や

## やさい

緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類

1日の目標量は350g！  
1回の食事につき生野菜なら両手に山盛り、  
加熱した野菜は片手に軽く山盛りが目安！



さ

## さかな

魚、魚介類

さばなどの青魚は  
EPA、DHAが豊富で中性脂肪  
の低下や動脈硬化の予防に  
効果があります！

し

## しいたけなどのきのこ類

しいたけ、しめじ、舞茸、えのきなど

ビタミンDや食物繊維が豊富！  
骨を丈夫にし、低カロリー！

い

## いも

さつまいも、じゃがいもなど

ビタミンC、カリウム、  
食物繊維、炭水化物が豊富！

※病態により、制限が必要な食品があります。担当管理栄養士にご相談ください。

出典：公益財団法人 福井県予防医学協会

<https://www.fukui-yobou.or.jp/winter.pdf>