食育だより

西九州大学　健康栄養学科　橋口陽菜

【3～5 歳向け】

まごわやさしい

一汁（汁物）三菜（主食・主菜・副菜）を基本とする和食の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。
その和食の栄養バランスに欠かせない合言葉として“まごわやさしい”という言葉を紹介したいと思います。

この７文字は日本の伝統的な食材の頭文字を語呂合わせしたもので、取り入れることで健康的な食生活を送れるといわれています。
日々の食事へ取り入れて、健康な毎日を過ごしましょう。

ま

まめ

（大豆･枝豆･豆腐など）

必須アミノ酸が豊富な植物性たんぱく質で満足感を得られます。

ご

ごま

（ごま･ナッツなど）

そのままでは消化がしにくいため、すりごま･ねりごまにすることでたんぱく質や脂質の吸収を良くします。

わ

わかめ

（ひじき･海苔など）

豊富な鉄分で貧血予防になります。

や

やさい

（緑黄色野菜･淡色野菜）

１食あたり両手１杯(120g)が目安になります。

さ

さかな

（魚全般、特に青い小魚）

青魚に含まれる DHA や EPA で血液がサラサラになる効果があります。

し

しいたけ

（しめじ･えのきなど）

ビタミン D がカルシウムの吸収を促進し、骨を強くします。

い

いも

（じゃがいも･さつまいもなど）

食物繊維で便秘予防になります。

【参考文献】農林水産省　「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています：農林水産省（maff.go.jp）
100 年人生レシピ　「まごわやさしい」でやさしい食育を｜100 年人生レシピ｜認知症を考えるみんなのためのメディア（nissay-mirai.jp）