

日本が現在、世界の長寿国となったのは、「和食」が、長い年月をかけて積み重ねてきた健康を保つ最高の食事だったからではないでしょうか。この和食を料理する上で、合言葉とされているのが「まごはやさしい」です。この言葉は、食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が、バランスの良い食事を覚えるために提唱しました。皆さん、ご存じですか？

これは、「この7種類の食材を毎日摂れば、健康が保てる」ということを分かりやすく語呂合わせしたものです。

	<p><b>豆類</b> たんぱく質、マグネシウム、ミネラル、食物繊維が豊富</p>		<p>大豆、納豆、高野豆腐、インゲン豆、小豆、黒豆、金時豆など</p>
	<p><b>ごま・ナッツ類</b> ビタミン・ミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸が豊富、抗酸化作用が強い</p>		<p>ゴマ、クルミ、アーモンド、ぎんなん、ピスタチオ、ココナッツなど</p>
	<p><b>わかめ・海藻類</b> ミネラル、食物繊維、カルシウムが豊富なアルカリ食品</p>		<p>わかめ、昆布、ヒジキ、海苔、もずく、寒天など</p>
	<p><b>野菜類</b> βカロテン、各種ビタミン群、ミネラル、食物繊維が豊富</p>		<p>人参、ほうれん草、、小松菜、レタス、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、きゅうり、ナス、大根、ネギなど</p>
	<p><b>魚類</b> 低脂肪のたんぱく質、オメガ3系脂肪酸、ビタミンB群が豊富</p>		<p>マグロ、カツオ、サバ、アジ、サンマ、イワシ、サケ、シシャモ、アサリ、カキ、ホタテなど</p>
	<p><b>しいたけ・きのこ類</b> 食物繊維、カルシウム、ビタミンD、免疫力を高める多糖体が含まれている</p>		<p>しいたけ、しめじ、えのき、きくらげ、マッシュルーム、エリンギなど</p>
	<p><b>いも類</b> ビタミンC、カリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富</p>		<p>サツマイモ、じゃがいも、里芋、山芋、こんにゃくなど</p>

\* 来月（6月）は、食育月間です。皆さんも、「和食」のよさを見直し、取り入れて見ましょう！