

こんにちは!

村立東海病院です



合い言葉は「まごわやさしい」

皆さんは、「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか？ 最近の日本人は、魚よりも肉を好んで食べる、メインディッシュを食べ過ぎる、野菜をきちんと取らないなど、その食生活が非常に偏っているために、糖尿病や高血圧といった生活習慣病になりやすい傾向があります。

生活習慣病にならないためには、昔から食べられてきた伝統的な日本食の食材である最初の文字をなぞった「まごわやさしい」を取り入れながら、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

ま

まめ…大豆・小豆などの豆類や、納豆・豆腐などの大豆加工食品です。良質のタンパク質・マグネシウム・カリウムなど、多くのミネラルを含んでいます。

ご

ごま…ごまやピーナツなどの種実類です。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素が豊富です。タンパク質・食物繊維・カルシウムなど、多くのミネラルを含んでいます。

わ

わかめ…わかめ・ひじき・のりなどの海藻類です。水溶性の食物繊維・カリウム・カルシウムが豊富です。



や

やさい…緑黄色野菜・淡色野菜・根菜といった全ての野菜です。カリウム・鉄・ビタミン・食物繊維などの栄養を多く含んでおり、摂取する目安は1日当たり350グラムです。

さ

さかな…青魚や白身魚など全ての魚類です。特にアジやイワシといった青魚は、DHAやEPAを豊富に含んでいます。DHAには動脈硬化や脂質代謝異常、認知症を防ぎ脳を活性化させる働きがあります。また、EPAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増加させることで血液をさらさらにする働きがあるといわれています。

し

しいたけ…しいたけ・しめじ・えのきだけなどのきのこ類です。ビタミンDや食物繊維が豊富です。



い

いも…サツマイモ・サトイモ・こんにゃくなどの芋類です。腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。

もちろん、上で挙げた以外の食材も大切であり、「まごわやさしい」が体に良いからといって食べ過ぎるのは良くありません。肉もタンパク質を取る上では欠かせない食材なので、取り過ぎなければ問題はなりません。「まごわやさしい」の項目に肉が入っていない理由には、皆さんに現在の脂肪過多の食生活を見直してほしいという願いが込められています。

「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、自分の食習慣をもう一度見直し、生活習慣病予防や老化防止・疲労回復に努めましょう。

村立東海病院 栄養室 野口多恵子

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)