



美味しい合言葉「まごわやさしい」

私たちの食生活を見直してみると、欧米化によって日本の食卓には本来なかった高脂肪・高たんぱくな食材が増えています。その反面、エネルギーの代謝を促すビタミンや食物繊維などの栄養素は不足しがちです。この悪循環によって内蔵型肥満はますます進行し、果ては様々な生活習慣病へとつながってしまいます。国が推進する健康日本21の施策などで知られるようになり、毎日食べるだけで自然と健康かつ、太りにくい身体を作ってくれるといわれる食材たち「まごわやさしい」をキーワードに、食生活を見直してみましょう！

ま

まめ

大豆製品などの豆類は植物性タンパク質の宝庫です。必須アミノ酸を多く含んでおり、ビタミンやミネラル、鉄分まで摂取できる優等生。動物性タンパク質に比べ脂質が少ないので、効率よくエネルギーを摂取することができますといわれています。



ご

ごま

胡麻などの種子類はビタミンやミネラルを豊富に含み、細胞の老化を防いでくれるのでアンチエイジング効果があるとされています。また、胡麻の成分には不飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロール値を下げ血液をサラサラにするともいわれています。

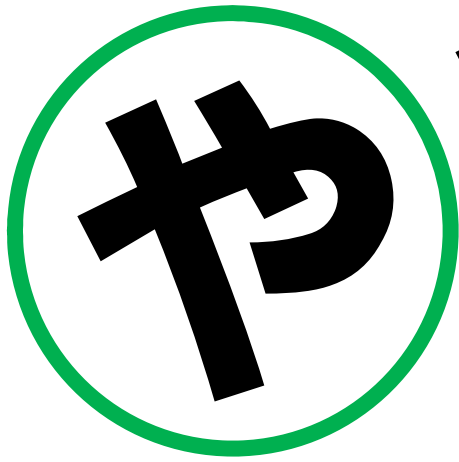


わ

わかめ

わかめなどの海藻類は食物繊維やミネラルの宝庫。これらの海藻由来の水溶性食物繊維は、体内での糖の吸収を和らげ腸内環境を整える効果があったりその他コレステロールや血圧の低下作用、抗がん作用もあるといわれています。





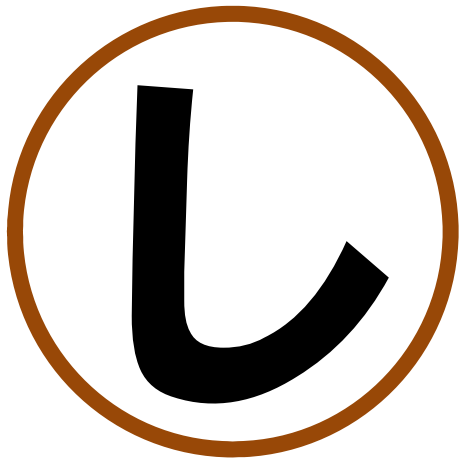
やさい

毎日の食生活の中で必須になってくる野菜はビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれており、体の機能を整え、正常に維持するための大切な栄養素が含まれているとされます。健康日本 21 においては、**野菜は一日 350g 以上の摂取**が推奨されています。



さかな

魚類は消化されやすい良質なタンパク質を豊富に含んでおり、**無駄な塩分を排泄してくれる**効果があるとされています。さらに DHA やタウリン・カルシウムなども含まれ、**脳や視力の活性化、疲労回復**にも効果があるといわれています。



しいたけ

しいたけなどのキノコ類は食物繊維が豊富です。さらにカリウムも多く含んでおり、**高血圧や心不全を防ぐ**効果があるとされています。また、乾燥させたキクラゲなどはビタミン D を多く含み、**カルシウムの吸収を促進**し歯や骨を丈夫にする効果があるといわれています。



いも

イモ類は炭水化物を多く含む一方、食物繊維も豊富に含んでおり、**血糖値を急激に上げずに**脳や体のエネルギー源になるとされています。さらにジャガイモやサツマイモはビタミン C も豊富に含んでおり、免疫力を増強し、**風邪の予防や自律神経の安定**にも効果があるといわれています。



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

作成：関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030