

# 和食

## の合言葉



まごわやさしい



「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を合わせた言葉

⇒ 7種の食材を取り入れる事で、健康的な食生活が送れます!

**まめ**  
 火の肉」と言われる大豆をはじめ、豆類は、良質なたんぱく質とミネラルが豊富に含まれています。

**わかめ**  
 わかめをはじめとした海藻類を表します。カルシウムなどのミネラルを多く含み、酢や油との相性も良いです。

**ま**  
 ごまの他にも、アーモンド、栗、ピナッツなども含まれます。抗酸化作用があり、良質な脂質が含まれています。

**かな**  
 魚の中でも、特に青魚は血中コレステロールを減らす働きが期待されます。魚を食べる習慣をぜひ身につけて下さい。

**しいたけ**  
 しいたけをはじめとしたきのこ類は、特にビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに効果があります。

**野菜**  
 野菜は、ビタミン、ミネラルを多く含み、特に色の濃い緑黄色野菜は、1日120gの摂取が推奨されています。

**芋**  
 じゃが芋、さつまい、里芋、山芋など多くの種類がありますが、ビタミンや食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。

## 和食の魅力って何?

- 新鮮多様な食材とその味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 年中行事との密接な関わり

北海道～沖縄県まで北から南に細長く伸びており、山や海など豊かな自然に恵まれています。

食材の持つ旨味を、上手に引き出すことで、栄養バランスに優れた健康的な食生活に役立っています。

旬の食材を使用したりする事で、味の「味覚」だけでなく、見た目の「視覚」で楽しむ事ができます。

年中行事に地域や家の人が集まり、自然の恵みに感謝をして、「食」からお互いの絆を深われます。

あけましておめでとうございます。新年最初の掲示板は、和食についてです。

みなさんは「まごわやさしい」という言葉を聞いた事がありますか？これは、和食でよく使われる食材であるのと同時に、摂取する事で栄養バランスが整いやすい食材でもあります。また、和食自体も、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されている料理でもあります。