

食育 メール

三 条 市

昔の人は知っていた 健康に役立つ食材

ま・ご・わ・や・さ・し・い

健康食の秘訣「まごわやさしい」をご存じですか？
不足しがちな栄養がしっかり摂れる、昔の人が自然と食べてきた和の食材です。
現在の食生活で無理なく取り入れるヒントを、ぜひご覧ください。

毎日食べたい食材を知ろう

「まごわやさしい」は食材の頭文字です。さあ、どんな食材があてはまるかな？

6月は食育月間
食生活を振り返ろう



ま



まめに食べよう

畑の肉と呼ばれる大豆や、和菓子に欠かせない小豆など。たんぱく質や高血圧予防に役立つカリウムが豊富

ご



炒れば香りにごまぞく

一般的な白と黒の他、金や茶もある。中国では食べる丸薬と呼ばれるほど栄養価が高く、カルシウム、鉄分、ビタミンB類が豊富

わ



わー！かめば噛むほどおいしい

みそ汁の具の定番、同じ仲間にはひじきや昆布がある。カルシウムや食物繊維、カリウムが豊富

や



いやーさいこうだね！

目標量は一日 350g

色の濃いものはビタミン類や鉄分が、薄いものは食物繊維が豊富で健康維持に欠かせない。

さ



食べないの？まさかな…

日本人の古くからの重要なたんぱく源であり、約1200種もある。脂質には血栓予防効果のあるDHAが豊富

し



焼くの？油しいたけ？

同じ仲間にはえのきやしめじ、なめこなどがある。食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

い



煮ても焼いてもいーもんね

食事でもおやつでも活躍するこの仲間、主な成分は炭水化物でエネルギー源。栄養面では熱に強いビタミンCが特徴

毎日の食卓に無理なく取り入れよう

「まごわやさしい」を無理なく毎日食べるポイント紹介します。それぞれの食事スタイルに、ぜひ取り入れてみてください。

実践のポイント 1

ごはんのみそ汁を習慣に

和食を中心になると、自然と「まごわやさしい」の食材も取り入れやすくなります。みそ汁は最強アイテム！野菜、海藻、きのこ、魚介類、大豆製品、いも類など、どの食材もおいしく食べることができます。だしをしっかり効かせた、具たくさんのみそ汁は、栄養満点の一品です。ぜひ、毎日の習慣に。

[だしの取り方はこちら](#)



実践のポイント 2

積極的に魚を選ぼう

国民1人1日あたりの魚類と肉類の消費量が平成18年に逆転し、魚類の摂取量がどの年代でも減少しています。（農林水産省データ）

「今日は何にしようかな？」

と迷ったら、ぜひ魚料理を選びましょう。

手軽に食べられる刺身や缶詰も上手に利用してみてもいいが。



骨まで食べられる缶詰はカルシウムがたっぷり



実践のポイント 3

常備していつものおかずにプラス

豆類やごまは常備し、煮物やおひたし、炒め物など、いつものおかずにさっと加えるといいですね。大豆は水煮になっているものや、うち豆を使うと手軽です。和食意外でも、カレーやサラダにもおすすめです。ごまは、常に食卓におき、ごはんや好きなおかずにさっとかけるのもおすすめです。



旬の食材紹介

6月はキャベツ

青春、初恋・・・さて、何の名前でしよう。これは、三条市が出荷量県内第1位を誇る、キャベツの名前です。主に信濃川と中之口川沿いの沖積地帯で栽培されます。6月中旬に出回る「青春2号」という品種は、小さめの球形でやわらかく、生で食べるのにおすすめです。続いて青春、初恋と7月中旬まで出回り、夏に近づくほど葉質が硬く、大きくなっていきます。初恋は収穫すると、その付け根に小さな芽が出ているものが多く、生産者の間では「初恋なのにもう子持ちだね。」という会話も交わされるそうです。



シャキシャキおいしく ビタミンCたっぷり！

栄養面では、身体の調子を整えるビタミンCが豊富で、大葉2~3枚で1日に必要な量を摂ることができます。また、がん予防効果のある食材としても知られています。

三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp