

まごわやさしい

「ま」=豆

納豆・小豆・黒豆・グリーンピース・油揚げなど

豆類には植物性たんぱく質が豊富に含まれています。大豆はそのままよりも納豆、豆腐、味噌などのように発酵させたものがおすすめ。このような加工食品は季節を問わず多く出回っています。そのまま食べたり、焼いたり……摂取しやすい方法で日常的に取り入れたいですね。

「ご」=ごま

ごま・くるみ・栗・ぎんなん・松の実など

ごまやナッツ、木の実にはたんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。殻が固く消化しにくいので、刻んだり、すりつぶしたりして使うことで吸収もよくなりますよ。和風のゴマドレッシングでサラダを食べるのも一石二鳥ですよ。いつものレシピに加えることで香りも良く、また食感もアクセントになります。

「わ」=わかめ

わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど

ミネラルや鉄分が豊富。海藻類は、お酢や油と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂取できます。味噌汁の出汁を昆布からとり、具材としてわかめを入れると、手軽に毎日食べられて嬉しいですね。現在人に不足しがちな海藻類はぜひとも積極的に摂取していきたい食材です。

「や」=野菜

緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類など

野菜によって含まれる栄養素は違いますが、ほぼすべてにビタミンやミネラルが含まれています。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられますが、なかには加熱によって栄養素が損なわれてしまうものもあるため注意しましょう。飲みやすい野菜ジュースも加工によって栄養価が下がっていたり、砂糖が加えられている場合があります。

好き嫌いのない方は、サラダや生野菜、自家製スムージーなどから野菜をとるといいですね。

「さ」=魚

あじ・いわし・あさり・さば・鮭・まぐろ・たこ・えび・牡蠣・しじみなど
魚はたんぱく質の宝庫。特におすすめなのが、北の海で獲れた天然物の青魚たちです。塩焼きや味噌煮など調理のバリエーションも豊富。おつまみの小魚もいいですし、ごはんじゃこをのせて食べるのもいいですね。

「し」=しいたけ

まいたけ・しいたけ・えのき・なめこなど
きのこ類には、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。目立ってカロリーの高い食品でもないので、たくさん食べても安心ですね。香り食感ともによく、和食・洋食・中華とどのジャンルの料理にも活用できますよ。

「い」=いも

さつまいも・じゃがいも・こんにゃくなど
いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます。白米やパンなどの精製したものより、自然のままのいも類のほうが良質！特にネバネバ成分を含む里芋や山芋がおすすめ。そのまま食べるのはもちろん、ゆでたり、揚げたり……やさしい甘みとホクホク食感はお子様にも人気です。