

毎日摂りたい食材の頭文字♪「まごわやさしいこ」

心とからだの栄養になる8項目の食材がとれているか、栄養バランスをチェックする習慣を✿

	まめ 豆類 	大豆、大豆加工品（納豆、みそ、豆腐）、小豆、枝豆など
		主な栄養素：たんぱく質、マグネシウム、イソフラボン
	ごま 種実類 	ごま、アーモンド、クルミ、ナッツなど
		主な栄養素：ビタミンE、カルシウム、必須脂肪酸
	わかめ 海藻類 	わかめ、昆布、アーサ、のり、もずく、ひじきなど
		主な栄養素：カリウム、マグネシウム、ビタミンK、葉酸、食物繊維
	やさい 野菜類 	緑黄色野菜、淡色野菜
		主な栄養素：βカロテンなどの各種ビタミン、ミネラル、食物繊維
	さかな 魚介類 	青魚や小魚、貝類など
		主な栄養素：ビタミンB12、鉄、カルシウム、DHA・EPA
	しいたけ きのこ類 	しいたけ、しめじ、まいたけなど
		主な栄養素：ビタミンD、ビタミンB2、ナイアシン、食物繊維
	いも 芋類 	里芋、じゃがいも、さつまいも、山芋など
		主な栄養素：炭水化物（糖質・食物繊維）、ビタミンC、カリウム
	こめ 穀物類 	玄米、五穀米、こうじ、発酵食品など
		主な栄養素：食物繊維、ビタミンB1、ビタミンE、γ-オリザノール

