



# 元気モリモリだよ!



## 「まごはやさしい」で栄養満点な食事



「まごはやさしい」は、和食の頭文字を取った合言葉です。この頭文字を意識して食事をすると、体の働きを調整し、円滑にしてくれる「ビタミン」や「ミネラル」といった微量栄養素など、体に必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的な食事ができます。

「**ま** ⇒ **豆類**」 大豆・豆腐・納豆・油揚げ・高野豆腐・あずき・黒豆など  
特に大豆は、良質のタンパク質、ミネラルが豊富な食品です。

「**ご** ⇒ **ごま**」 ごま・ピーナツ・アーモンド・くるみ・栗・ぎんなんなど  
ごまなどの種実類は、タンパク質・脂質・ミネラルがたっぷりで、抗酸化作用もある食品です。切り刻み、すりつぶすと効率よく利用できます。

「**わ** ⇒ **わかめ**」 わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど  
カルシウム、鉄、ヨウ素などのミネラルが豊富です。

「**や** ⇒ **野菜**」 ほうれん草・トマト・白菜・キャベツなど  
ビタミンやミネラルが豊富。野菜は1日350gが目安と言われています。忙しく調理が難しい場合は、カット野菜や冷凍野菜もおすすめです。



「**さ** ⇒ **さかな**」 あじ・さんま・鮭などの魚類  
特に青魚は、DHA や EPA・タウリンが豊富で、コレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きと、疲労回復に効果があります。



「**し** ⇒ **しいたけ**」 まいたけ・しいたけ・しめじ・なめこなどのきのこ類  
きのこ類は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、牛乳などのカルシウムと一緒にとると最適であり、低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルに富んでいます。

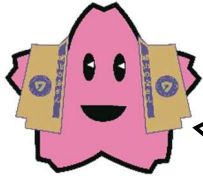
「**い** ⇒ **いも**」 じゃがいも・さつまいも・里芋・山芋などのいも類  
炭水化物やビタミンC・食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整えてくれます。



発行 令和5年3月19日 涌谷町健康課 健康づくり班

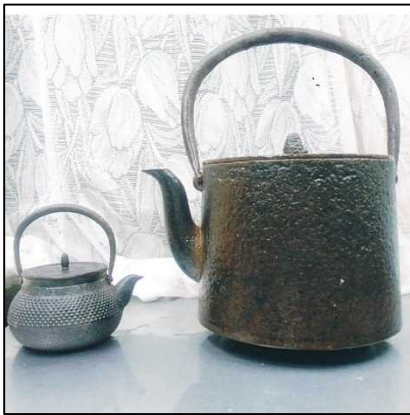


# 涌谷町内食育活動紹介



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！  
第8回は、遠田商工会 を代表して 砂金照恵さん の食育活動を  
紹介します！

コロナ禍で仕事（商売）が苦しい時に高齢の女性と知り合いになり、人生の先輩として色々  
と話を聞くようになりました。そんな時、「女性は年齢を重ねるとともに変化して体調を崩す  
ことがある」と話されました。日々の生活は、気を配って暮らすことが大切であると。鉄分不  
足には、鉄のやかんで湯を沸かして飲むといいんだよと教えられました。



早速、父に鉄のやかんはあるかと聞いたところ、倉庫に  
眠っている急須もあると言われ、出してもらいました。  
父は、「やっと出番が来たか、価値が分かってきたか」と  
喜んでいました。

昔のものなので中はでこぼこのまま、サビついて使うま  
では難儀しましたが、今は鉄のやかんで湯を沸かし、お  
茶を飲んでいます。鉄分不足にならないで、元気に過ごせる  
ように願っています。

鉄分補給



👉 実際に使用しているやかんと急須



次回は、一般社団法人 AuBless 丹治奈緒子さんの活動を紹介します。  
お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！  
ぜひ下記からご覧いただければと思います。

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)  
二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

