

☆**ごはん**に**伝統食材**を組み合わせると不足しがちな
栄養素を上手に補給しましょう！ ☆



バランスよく食べよう！

ま ご は (わ) や さ し い

まめ



豆類の中でも、「大豆」は畑の肉としてたんぱく質給源として
おなじみです。煮豆で食べるだけでなく、豆腐や油揚げ、納豆、
きなこ、みそ等様々な加工品で食卓をにぎわせてくれます。

ごま

小粒だけれど、こうばしい香りで料理をおいしくしてくれます。
栄養面でも、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムや酸化防止
効果のあるビタミンEを含む、すぐれ者です。

は(わ)かめ

わかめに代表される海そう類は、ミネラルや食物繊維がたっぷりです。
ひじきやこんぶ、海苔、寒天等を意識して摂りましょう。

④ やさい

旬のおいしい野菜で季節を味わい、ビタミン類やミネラル、食物せんいをしっかり補給しましょう。



④ さかな

四方を海にかこまれた日本では、昔からたんぱく源として魚介類を食べていました。特に骨ごと食べられる魚は、カルシウム源としても大切です。

④ しいたけ

しいたけやしめじ、えのきたけなどのきのこ類は、料理の旨味をアップさせたり、ボリューム感を出したりしてくれます。エネルギーが低く、食物せんいが豊富です。

④ いも

じゃがいも、さつまいも、さといも、山いも等、季節ごとのおいしいいも類を忘れずに。おやつにも利用しましょう。