

# 11月

# 栄養だより



令和5年 11月発行  
龍野中央病院 栄養科

健康に良い食事の合言葉

ま

ご

わ

や

さ

し

い

「まごわやさしい」とは、毎日の食事に取り入れたい、健康に良いといわれる食品のそれぞれの頭文字をとったものです。今回はそれぞれの食品の期待できる効果についてご説明します。

って一体何？

## まめ(豆・豆類・大豆製品)

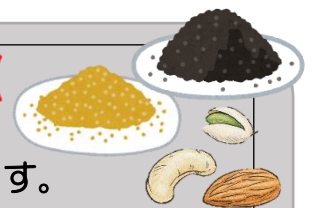
栄養の  
宝庫



良質なたんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラル(カルシウム・鉄・カリウム・亜鉛)などの栄養素をバランスよく含んでいます。生活習慣病を予防する効果が期待されている食物繊維やポリフェノールなどを豊富に含んでいます。

## ごま(ごま・ナッツなどの種実類)

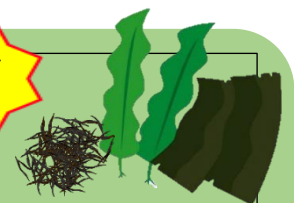
食べる  
丸薬



良質な脂質を多く含み、コレステロールを下げる効果が期待できます。ごまの代表的な栄養成分である「ゴマリグナン」はがんや生活習慣病の予防、肝機能を高める効果があるといわれています。カルシウム・鉄分・亜鉛も豊富で、カルシウムはごま大さじ1杯(10g)でなんとヨーグルト半カップ(100g)と同等です！すりつぶすことで栄養の吸収力がアップ！すりごまがおすすめです。

## わかめ(海藻類)

海のスーパー  
フード



鉄分、マグネシウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。海藻類に多く含まれる「フコキサンチン」は肥満や糖尿病を予防する効果が期待できます。乾燥わかめは1日小さじ2杯を目安に食べましょう。海藻類を食べるなら、サラダや酢の物にするのがおすすめです。

## やさしい(野菜)

健康の  
必須食品



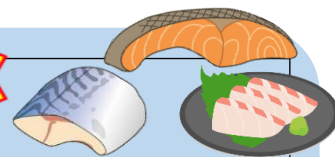
ビタミン C や緑黄色野菜に多いβ-カロテンは発がん物質が体内で作られるのを阻止する働きがあると言われています。

食物繊維も豊富に含まれており、便通を良くする働きのほか、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に出す働きがあるため、肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

またカリウムも豊富に含まれており、ナトリウムを体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂りすぎを調整するのに役立ちます。

## さかな(魚)

栄養素の  
宝石箱



脳の発達を促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用、血栓予防、高血圧予防、免疫機能 up、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、尿酸値を低下させる作用などなど・・・  
様々な嬉しい効果が期待できます！

## しいたけ(きのこ)

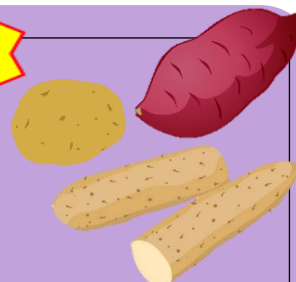
高栄養な  
ヘルシー食品



きのこは食物繊維の含有量トップクラス！食物繊維がとにかく豊富です。人間に必要不可欠なビタミン類、骨や歯の材料となるリン、ナトリウムを体外に出す働きがあるカリウムなど、栄養素がたっぷり含まれています。  
低エネルギー高栄養食品なのです♪

## いも(いも類)

主食にもなる  
栄養満点食品



いも類には食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。  
サツマイモはビタミン C が豊富で、みかんに匹敵するほどです。  
山芋は滋養強壮・疲労回復に効果があると言われています。

「まごわやさしい」を合言葉に、ぜひこれらの食品を普段のお食事に取り入れてみてください♪

ご飯+メインのおかず+小鉢などの副菜を意識して食事を用意すると、食事のバランスが良くなります。

お汁に海藻やきのこ、野菜などを入れて具沢山にすることで減塩にもなり、おすすめです！

