

バランスの良い食事をとろう！ ～魔法の合言葉《まごわやさしい》～

《まごわやさしい》

これは食材の頭文字をとった言葉で、日本の伝統的な食事にはこれらの食材がよく使われます。これらの食材を積極的に使うことで、栄養バランスのよい食事になり、生活習慣病の予防にもつながると言われています。



まごわやさしい

豆類 ごま わかめ 野菜 魚類 しいたけ 芋類
(種子類) (海藻類) (菌類)



9月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。

バランスのよい食事を心がけて、強いからだを作りましょう！！



過ごしやすくなってきたのに体調不良…？



～秋バテに注意！！～

夏の疲れが取れないまま秋へ移ると『秋バテ』と言われる体調不良につながる場合があります。9月は1日の中の気温差が大きくなる時期です。秋バテを放置すると、免疫力が低下し、風邪もひきやすくなります。

《秋バテの症状》

倦怠感、めまい、不眠、集中力の低下、肩こり、頭痛、食欲不振、胸やけ、胃もたれ 等

《普段からできる！秋バテ対策～食事編～》

ぶた肉

ぶた肉に多く含まれる**ビタミンB1**は、疲れやだるさの原因となる物質を分解する手助けをします。

部位でいうと、ヒシ>ロース>バラの順に多く含まれます。



疲労を回復する食材や胃腸をととのえる食材を積極的に摂りましょう！

さつまいも

さつまいもは**胃腸の調子をととのえ**、体を元気にしてくれる働きがあります。疲れた時のおやつにもおすすめです。



食欲がないときは、しょうが・しそなどの香味野菜を活用すると**食欲増進効果**があります。

香味野菜



パプリカ
ブロッコリー

パプリカやブロッコリーに含まれる**ビタミンC**は、酸化作用によって老化から体を守ってくれます。

ビタミンEと組み合わせると効果アップ！



かぼちゃ

かぼちゃに含まれる**ビタミンE**は、体の老化を防止し、血行促進を促してくれる働きがあります。油脂と一緒に摂ると吸収アップ！

