

まごわやさしいで毎日元気！

「まごわやさしい」はみなさんの体が元気になる食べもののあいことばです。この食べものを組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

<p>ま め </p>	<p>豆・豆製品は日本人が昔から食べてきた大切なたんぱく源で、食物繊維も多くふくまれています。</p>
<p>ご ま </p>	<p>小さい粒に鉄などのミネラルたっぷり！</p>
<p>わ かめ </p>	<p>わかめなどの海藻類は、カルシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富です。</p>
<p>や さい </p>	<p>野菜は、体の調子をととのえるために欠かせない食べ物です。</p>
<p>さ かな </p>	<p>魚は良質のたんぱく質を多くふくみ、なかでもいわしやさんまなどの青魚はDHAやEPAをふくみ、脳の働きを活発にします。</p>
<p>し いたけ </p>	<p>しいたけなどのきのこ類は、ビタミンB群や食物繊維を多くふくみます。</p>
<p>い も </p>	<p>芋類はビタミン、カリウム、食物繊維を多くふくみ、体の調子を整えます。</p>