

5月のみま～もレストラン

まごわやさしい創作和食

2013/5/16



ま

【ま：豆（納豆、大豆、豆腐、あずき、黒豆、油揚げ、高野豆腐など）】
「畑の肉」といわれる大豆は良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。栄養バランスが良く生活習慣病予防に効果的です。豆腐なら1/3丁、納豆なら1パックです。

ご

【ご：ごま（アーモンド、ごま、ピーナツ、くるみ、栗、ぎんなん、松の実など）】
ごまは、たんぱく質、脂質、ミネラルがたっぷり。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素、種実類の栄養成分は、切ったり刻んだり、すりつぶして使うことで、効率よく利用できます。

わ

【わ：わかめ（ひじき、わかめ、のり、昆布、もずくなど）】
カルシウムなどのミネラルが豊富。海藻類は酢や油と組み合わせると栄養成分が効率よく摂取できます。調理に酢、柑橘類の汁、植物油を利用しましょう。

や

【や：野菜（ほうれん草、トマト、白菜、キャベツ、セロリ、もやしなど）】
β-カロテンやビタミンCが豊富。皮層や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。野菜は1日350g。煮たり炒めたりの加熱調理でかさを減らすとたくさん食べられます。

さ

【さ：魚（青魚や鮭など）】
あじは、DHAやEPA、タウリンが豊富で血中の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。週に最低3食、できれば5～7食を魚料理にすると良いでしょう。

し

【し：しいたけ（まいたけ、マッシュルーム、しいたけ、しめじ、エリンギ、なめこなど）】
しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当てると栄養価がアップ。きのこ類は食物繊維、ビタミン&ミネラルの宝庫でしかもノンカロリー。

い

【い：いも（じゃが芋、さつまい、里芋、山芋など）】
炭水化物、糖質やビタミン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。

監修：食品研究家 医学博士 西村裕之先生

栄養満点の鉄火丼
やさしい豆乳椀
生野菜のごまだし漬け
つるりんもずく梅素麺
変わり天ぷら
青ふきの利休揚げ
筍の磯辺揚げ
蛍いかの
やみつきしやぶしやぶ
デザート
人参ゼリーヨーグルトソースがけ
小豆入りよもぎのパウンドケーキ

まごわやさしい