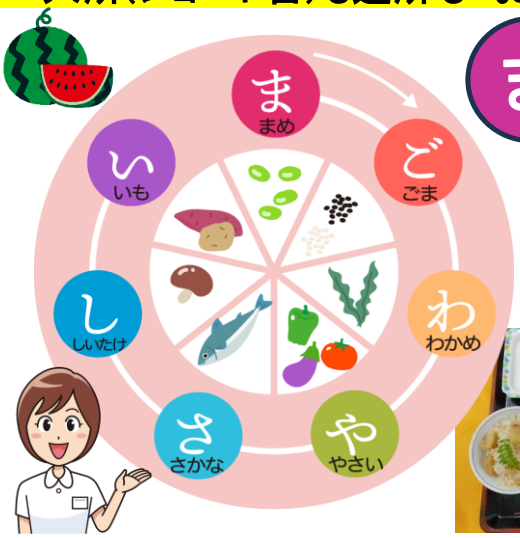
介護老人保健施設

マチュアハウス横越

令和5年８月

リハビリ職員８名在籍
介護福祉士８５％在籍

入所(ショート含)も通所も　お問合せ：☎0250－61－5050



「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？

実はこの7文字は、「取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものなのです。和食には欠かせない、身近な食材ばかりです！

食生活を改善と健康維持のために、「まごわやさしい」の食材をチェックしてみましょう！

ま：豆

「まごわやさしい」の「ま」は、豆類を表しています。
「畑の肉」とも言われている大豆をはじめ、豆類には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆といえば納豆や豆腐がおなじみの食材ですが、そのほかにも、小豆や黒豆、油揚げ、高野豆腐も「ま」に含まれます

ご：ごま

「まごわやさしい」の「ご」は、ごまを表しています。
この中には、アーモンドや栗、ぎんなん、ピーナッツなども含まれます。
特にごまにはオレイン酸やリノール酸などが含まれている他、たんぱく質も豊富です。ごま和えやピーナッツ和えなどは普段の食事にも簡単です。

わ：わかめ

「まごわやさしい」の「わ」は、わかめなどの海藻類を表しています。
わかめ、昆布、ひじき、もずくなどは皆様の食卓でも馴染みがあると思います。
中でも昆布は、カルシウムや食物繊維を多く含む食材です。
乾燥わかめなど、手軽に使ってサラダや和え物などに活用できます！

や：野菜

「まごわやさしい」の「や」は、野菜を表しています。
色の濃い野菜は緑黄色野菜と言われ、1日に120gほどの摂取が推奨されています。
サラダやジュースもおすすめですが、炒めたり煮たりすることでかさが減り、
たくさんの野菜を食べることができます。なかには加熱によって栄養素が
損なわれてしまうものもあるため、食材にあった調理方法がいろいろできます！

さ：魚

「まごわやさしい」の「さ」は、魚を表しています。
特に青魚はDHAやEPAなどの良質な脂質やタンパク質が含まれています。
現代は、肉をメインとするメニューが増えていますが、積極的に魚もメニューに
取り入れることで、更に健康を維持しましょう。

し：しいたけ

まごわやさしい」の「し」は、しいたけをはじめとしたきのこ類を表しています。
きのこ類は、食物繊維を含み、低カロリーでヘルシーな食材です。
香りがよく食感もさまざまで、和風、洋風、中華風など多様な味つけに合うので
手軽に毎日の献立に取り入れることができます。

い：いも

「まごわやさしい」の「い」は、芋類を表しています。
じゃがいもやさつまいも、里芋、長芋など多くの種類がある芋類ですが、
中でも、じゃがいもには食物繊維が豊富で、ビタミンCも含まれます。
種類によって食感や味わいの違いを楽しむことができ、揚げ物や煮物、
味噌汁、おやつなど幅広く活用できる便利な食材です。

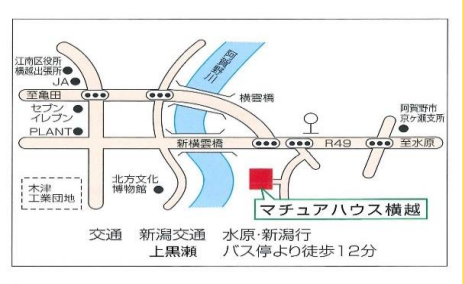
マチュアハウス横越の
「まごわやさしい」食材を使ったおすすめレシピ　　**管理栄養士3名が常勤！**

さつま揚げとジャガイモの煮物

さばの漬け焼き

ジャガイモの冷製スープ

入所も通所も ご相談ください！

介護老人保健施設
マチュアハウス横越

電話：0250－61－5050　問合せ担当：小畑、本間