



「まごはやさしい」 でカラダに元気を

『まごはやさしい』食事は体に必要な栄養をバランスよく、体に負担をかけずに摂取できる理想の食事です。また生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があると言われています。これらの食材を毎日の食生活に取り入れ、カラダに元気を与えましょう！

ま

豆類（豆腐・大豆・納豆など）



大豆に含まれるイソフラボンという成分は、体内のホルモンバランスを回復させ更年期障害によって起こる不定愁訴のなかで、からだのほてり、のぼせ、発汗など循環器系の症状を和らげてくれます。腸内のビフィズス菌を活発にするオリゴ糖、食物繊維を含む「みそ」には大豆の良質タンパク質が約40%も含まれているうえ、体内合成できない必須アミノ酸がまんべんなく含まれています。

ご

ごま

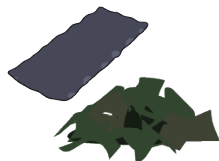


100g中約13.2gの食物繊維が含まれている伝統的健康食品です。食物繊維の摂取量を増やすことで、冠状動脈心臓疾患になる危険性を下げることが解明されています。血液中の脂質であるコレステロール、とくに悪玉コレステロールを減らすのに最大の効果があることもわかっています。

は

わかめなど海藻類

(わ)



一般的な肩こりの場合は「うっ血」が原因なので、全身の血液の循環を良くすることが第一です。海藻類に含まれるヨードは、新陳代謝を盛んにして血行を良くし、肩こり解消に役立ちます。また、食物繊維、ビタミン、ミネラル、鉄分が豊富で、ガンの抑制作用があるといわれています。

や

野菜（緑黄色野菜など）



からだの細胞のなかの脂質が酸化されると過酸化脂質になり、ガンや動脈硬化などの病気を招きやすくなります。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、C、E、β(ベータ)-カロチンはこの酸化を予防する働きがあり、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。

さ

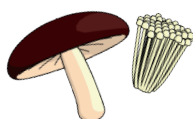
魚



青魚には、血管系の病気に役立つEPA(エイコサペンタエン酸)と、脳を活性化し頭を良くする栄養素としても知られているDHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸が多量に含まれています。細胞を活性化させ衰えを防ぐ働きがあり、人間のからだにとって必要不可欠な栄養素です。

し

しいたけなどのきのこ類



骨粗しょう症にならないためには、カルシウムとビタミンDを大いにとらなくてはなりません。このうち、ビタミンDを多く含む食品の代表が干しいたけといわれています。ところが最近では、人工的に電気乾燥させているため、ビタミンDを期待できにくくなっています。少なくとも半日以上かさの裏側を表に干してから利用すると、ビタミンDの吸収率が2、3倍増加して効果的のようです。

い

いも類



じゃがいもは、胃や腸の粘膜を強くするビタミンCを含み、カリウム、カルシウムなどのミネラルバランスもバッチリです。とくにビタミンCはリンゴの約2～4倍も含まれています。でんぷん質に守られているので、加熱してもビタミンCが破壊されにくく、食物繊維も豊富な栄養食品です。