平成23年11月6日　東区健康長寿課

# ☆内臓若返りプロジェクト☆

## ～体にやさしいバランス食～

家庭で出来る、病気にならない体づくりの方法の１つに健康な栄養食生活の実践があります。

まごわやさしい食事は、体に必要な栄養素をバランスよく、体に負担をかけずに摂取できる食事です。

**ま** 大豆、あずきなどの豆類。**ご** ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド。**わ** わかめ、コンブ、のりなど。

**や** 野菜、根菜。**さ** 魚のこと。**し** しいたけ、しめじなどのきのこ類。**い** じゃがいも、さつまいもなどのイモ類。

### 【まめ（大豆）】

主成分は、たんぱく質。血中のコレステロールや血圧を下げる働きがあり、動脈硬化の予防にも役立ちます。

### 【やさい】

主成分は、カロテンやビタミンC。体内の粘膜を保護したり、動脈硬化の予防などに役立ちます。

### 【さかな】

主成分は、良質のたんぱく質やカルシウム。悪玉コレステロールを減らしたり、血液サラサラ効果があります。

### 【ごま】

主成分は、脂質やたんぱく質。その他、カルシウムも多く、骨粗しょう症の予防やストレスの解消に役立ちます。

### 【しめじ】

主成分は、カリウムやビタミンD。カルシウムの吸収を高めたり、ダイエットや抗がん作用があります。

### 【わかめ(海藻)】

主成分は、カルシウムとカリウム。便秘の解消に役立つほか、高血圧などの生活習慣病を予防します。

### 【いも】

主成分は、炭水化物。その他、食物繊維も多く、便秘の解消に効果的です。ビタミンCも豊富です。