【１２月１９日（月）まごわやさしい】

元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

さて、毎月 19 日は食育の日です。今日は食育の日なので、食べ物のお話をします。

私たちの体は、口から食べたものが消化吸収されて、血となり肉となっています。ですから健康的な生活は、だれかが作って与えてくれるのではなく、自分が何をどのように食べるかにかかっていると言えます。

では、健康な体を作ったり、健康的な生活をしたりするためには、何をどのように食べればよいでしょうか。日本人は昔からお米のご飯を主食にしてきました。ご飯とみそ汁におかずが１つという食事が一般的でした。最近はおかずが豊かになりましたので、肉や魚のメインのおかずと、野菜の煮物やサラダ、漬物などをたして、３つのおかずが付いた食事が基本になっています。ですからいろいろな食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事をすることが健康のためには大切です。バランスとは、いろいろなものをかたよりなく食べるということです。体に良いものでも、そればかり食べていると栄養がかたよってしまいます。

そのために心がける合言葉があります。「まごわやさしい」です。「まごわやさしい」覚えやすいですね。まは豆（大豆、納豆、豆腐、黒豆、油揚げなど、豆類には良質なたんぱく質とミネラル）ごはごま（ごま、アーモンド、栗、ピーナッツなどには抗酸化作用が期待される。）わはわかめ（わかめ、ひじき、昆布、もずくなど海藻類のカルシウムは酢や油との相性抜群。）やは野菜（成人は１日 350ｇ、小学生は 300ｇ程度の摂取で、生活習慣病の予防に。）さは魚（青魚に含まれる DHA、EPA が脳細胞の活性化、動脈硬化の予防に効果も。）しはしいたけ（きのこ類はビタミン D を豊富に含み、カルシウムを骨に定着させる効果も。）いは芋（サツマイモ、ジャガイモ、里芋、山芋などの食物繊維は腸内環境を整える。）

「まごわやさしい」はこうした食べ物を毎日の食事に上手に取り入れると、バランスのよい食事になるという合言葉です。食べ物にはそれぞれ違う栄養があり、体全体をよい状態にするためには、いろいろな種類の食べ物を上手に組み合わせて食べることがとても大切だと言うことがわかりましたか。

もうすぐ冬休みですね。長い休みは、生活のリズムが乱れ、食事も不規則になりがちです。自分や家族が食べているものが、バランスのよいものになっているか、話し合いながら、冬の寒さに負けない体を作り、健康に気をつけて過ごしましょう。以上でお話を終わります。（礼）