

日本の伝統的な食事

まごわやさしいこ

まごわやさしいこ		分類	食材例	主な栄養素
まめ		豆類	だいず とうふ 納豆 油揚げ	ビタミンB群 亜鉛、鉄 カリウム カルシウム マグネシウム
ごま		種実類	ごま ピーナッツ アーモンド くるみ	カルシウム マグネシウム 鉄、脂質 ビタミンE ビタミンB群
わかめ		海藻類	わかめ ひじき 昆布 海苔	食物繊維 カルシウム 鉄、カリウム
やさい		野菜類 根菜類	ほうれん草 にんじん トマト だいこん	カロテン ビタミンC カルシウム 鉄
さかな		魚介類	さんま しらす あさり いか	DHA・EPA タウリン・鉄 カルシウム ビタミンD ビタミンB群
しいたけ		きのこ類	しいたけ まいたけ えのきだけ しめじ	食物繊維 ビタミンD ビタミンB1 ビタミンB2
いも		いも類	じゃがいも さといも さつまいも ながいも	食物繊維 ビタミンC ビタミンB1
こうそ		発酵食品	みそ 漬物 甘酒 生野菜	腸内環境を 整える。 善玉菌の増加 消化促進