

# 和食月間

いいにほんしょく

## 11月24日は

## 「和食の日」

和食の日は、「和食」の大切さを再認識してもらうために制定した記念日です。

また、次世代に和食文化の保護と、継承していく大切さを考える月として「和食月間」となっています。

和食にはお米を中心に、野菜、海藻類、魚介類など様々な食材がバランスよく含まれています。毎日の料理に『まごわやさしい』をまんべんなく使うだけで、自然と栄養バランスのよい食事が出来上がります！

### ㊦かめなど海藻類

ミネラルや食物繊維が豊富。酢や油と組み合わせると効率よく摂取できる。

### ㊩かな類

魚油は血中コレステロールを減らす効果がある。たんぱく質の栄養価は肉類に負けない！

### ㊦め類 味噌 納豆

「畑の肉」とも呼ばれ、たんぱく質などが豊富。醗酵したものがおすすめ。

### ㊩も類 さつまい

こんにやく  
腸内環境を整える。

### ㊩ま ナッツ

セサミンなど、抗酸化栄養素が豊富。

### ㊩いたけ キノコ類

ビタミンやミネラル・食物繊維の宝庫。



### ㊩さい

各種ビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持する。