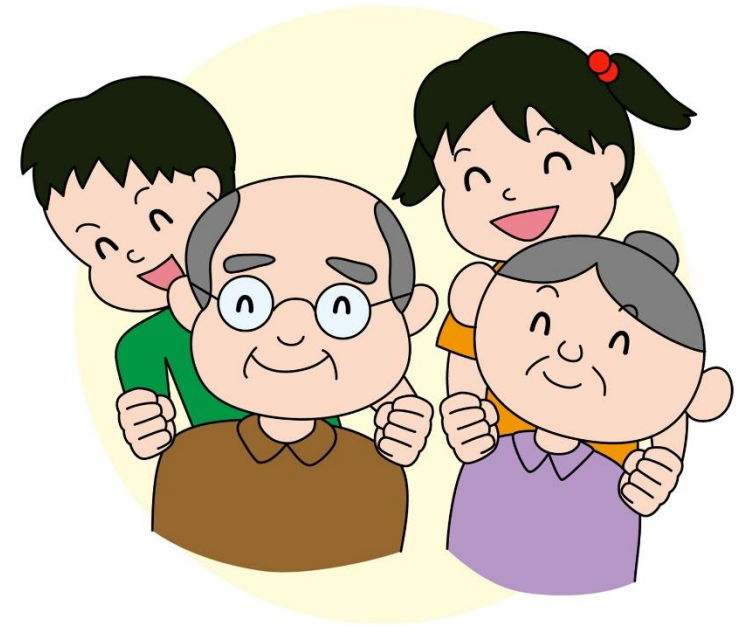


〈今日のテーマ〉

「まごわやさしい！」

ってなに？



一昨日、

9月18日は敬老の日



多年にわたり社会につくしてきた

けいあい

ちょうじゅ

老人を敬愛し、長寿を祝う日と

されています。

日本人の平均寿命は・・・



男性 81.47年

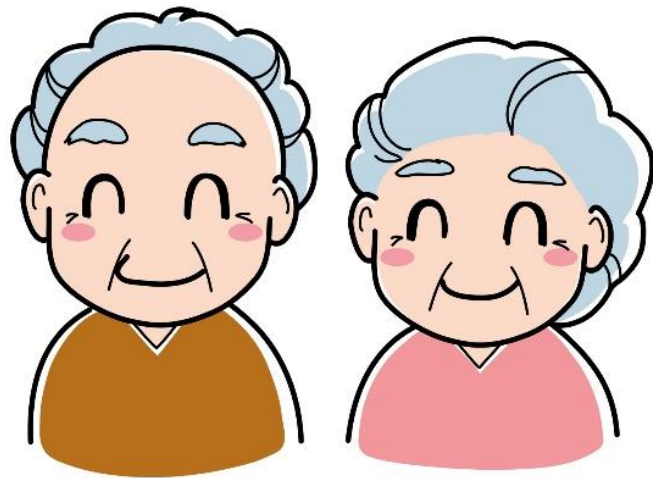


女性 87.57年

(「令和3年度簡易生命表」厚生労働省 より)

日本は、世界的にも  
トップクラスの長寿国です。

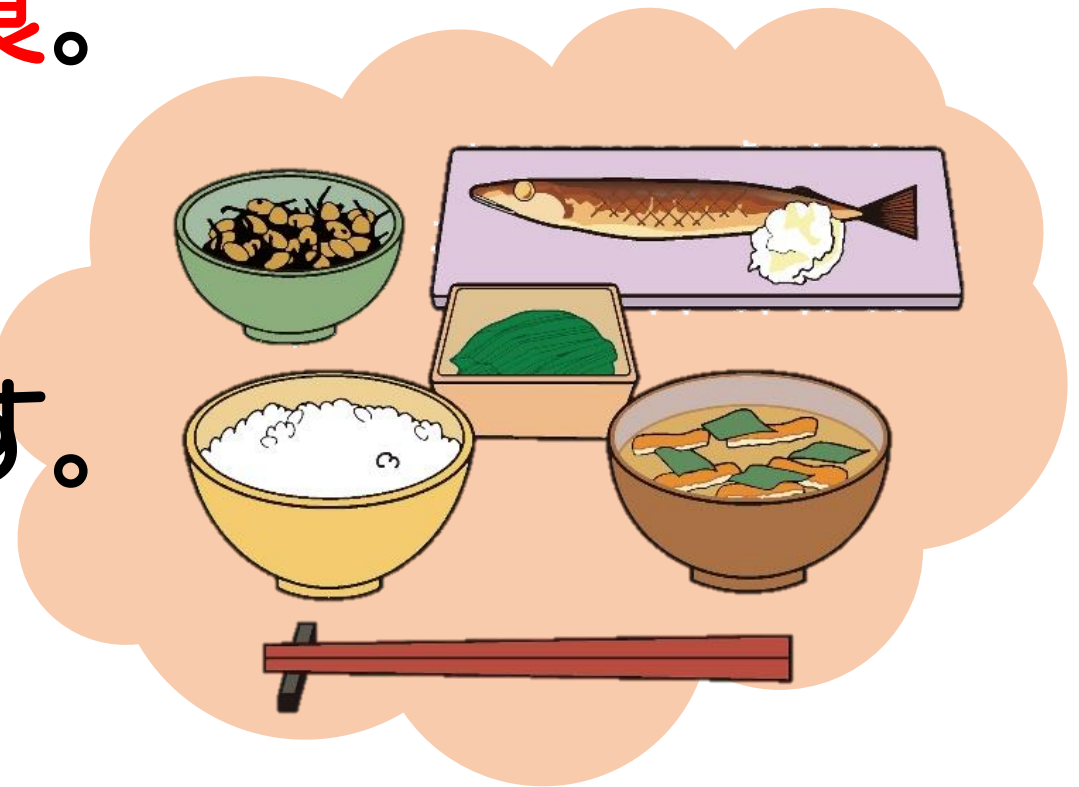
なぜ日本人は  
長生きなのでしょう？



# 長寿の理由の一つは、ずばり食事！

ご飯を中心に、いろいろな食材を  
組み合わせて食べる**和食**。

栄養のバランスがよく、  
とても**健康的な食事**です。

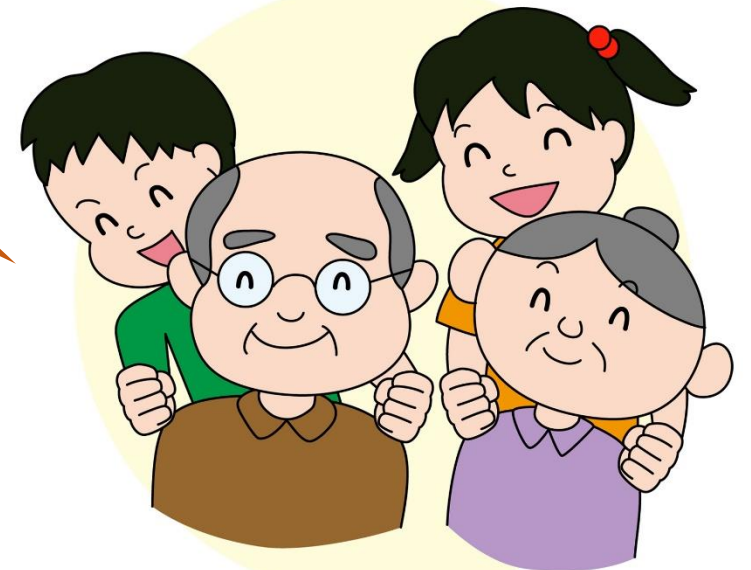


和食でよくつかわれる食材も  
長寿につながっているといわれています。

日本の伝統的な食材の合言葉で

**まごわやさしい**

という言葉があります。  
聞いたことはありますか？



# 日本の伝統的な食材の合言葉

ま

ご

わ

や

さ

し

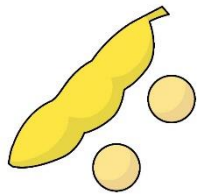
い

7つの食材の頭文字です。  
どんな食材でしょうか？

# 日本の伝統的な食材の合言葉

ま

まめ



ご

ごま



わ

わかめ  
(海藻)

や

やさい



さ

さかな

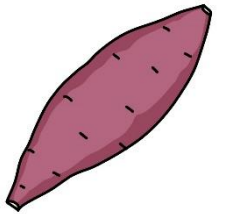


し

しいたけ  
(きのこ)

い

いも



「まごわやさしい」食材は、  
主食のご飯によく合い、  
日本で昔から食べられてきた食材です。



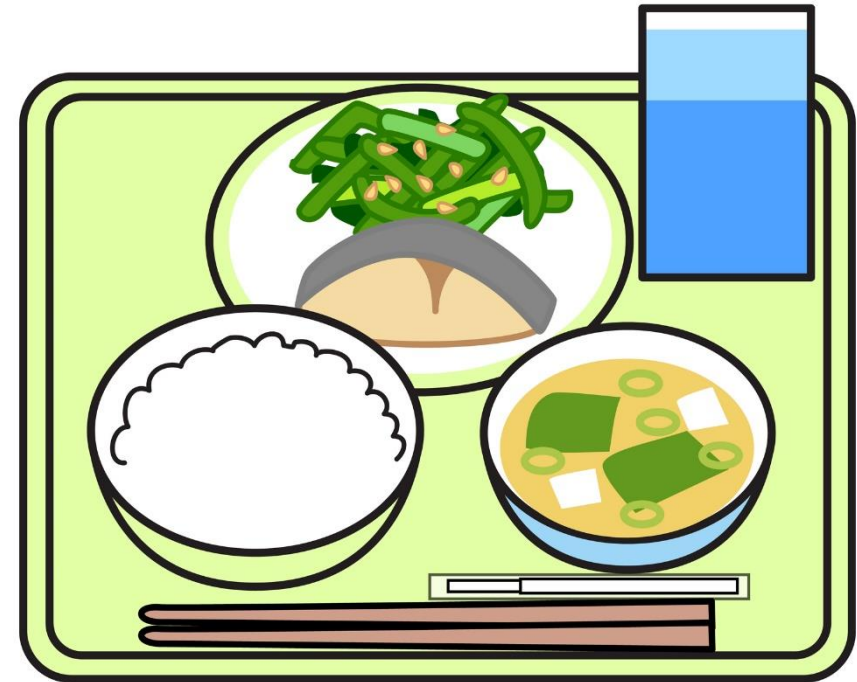
ビタミン、ミネラル、食物繊維など  
体の調子を整える栄養 がたっぷり◎

→生活習慣病の予防 や 免疫力を高める!



給食では、日ごろから  
**「まごわやさしい」**

食材を取り入れるようにしています。



「まごわやさしい」食材をバランスよく  
食べて、健康でいきいき長生き！

お家の人にも伝えて、  
ぜひ毎日の食事に  
積極的に  
取り入れてくださいね！



参考：和食の特徴 | 農林水産省

日本人の長寿を支える「健康な食事」 | 厚生労働省