

食育だより

Vol.66



2026年4月

「まごわやさしい」

それは、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる7つの食材の頭文字を組み合わせた言葉です。

☆まごわやさしい

ま = 豆



大豆のほか、納豆、豆腐、油揚げ、豆乳といった大豆製品が代表的。小豆、いんげん豆、えんどう、そら豆、金時豆なども仲間です。良質なたんぱく質やマグネシウム、カリウムが多く含まれています。

こ = ごま



ごまのほか、種実のくるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツなど。抗酸化栄養素（ビタミンA、C、Eなど）が過剰な活性酸素を除去し、老化や病気を予防します。料理にちょい足ししましょう。

わ = わかめ



わかめだけでなく、海藻類全般のことです。青のり、あまのり、あらめ、昆布、寒天、ひじき、もずくなど。カルシウム、カリウム、ヨウ素などのミネラルを含むものが多い。腸内環境を整える食物繊維もたっぷり。

や = 野菜



野菜全般（緑黄色野菜とその他の野菜）。特に、にんじんやほうれんそうなど緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれています。1日の野菜摂取量目安は350g、うち120gの緑黄色野菜が理想です。蒸す、煮る、炒めるなどの加熱調理でカサを減らして量をとりましょう。

さ = 魚



魚のほか、貝類やエビなども含めた魚介類のことです。たんぱく質の重要な供給源で、特にいわしやさばなどの青魚にはDHAやEPAで注目されています。骨ごと食べる小魚も利用しましょう。

し = しいたけ



しいたけ、ぶなしめじ、えりんぎ、まいたけなどのきのこ類。食物繊維が豊富で低エネルギー。加熱してもボリュームが減りにくいので満足感のある食事づくりに役立ちます。香りと食感もよく、和食・洋食・中華まで様々な料理に適しています。

い = いも



じゃがいも、さつまいも、里芋、やまいもなどのいも類。炭水化物の大切な供給源です。とろろ、サラダ、あえ物、煮物、揚げ物など幅広い料理に利用できます。

☆「わ」の旬の食材「茎ワカメ」を楽しみましょう

きんぴら

- 材料 茎ワカメ（生） 100g
 にんじん 50g
 ごま油 大さじ1弱
 白ごま 小さじ1
 A { みりん 大さじ1
 さとう 小さじ1
 しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①茎ワカメは2~3mm幅の斜め切りにし、熱湯で30秒ほどゆでて水に摂る。にんじんは千切りにする。
- ②フライパンサラダ油を入れて熱し、①を入れてしんなりするまで3分程炒める。
- ③Aを加えて1分程炒め、さらに白ごまを加えて混ぜる。

佃煮

- 材料 茎ワカメ（生） 150g
 白ごま 少々
 A { 水 50cc
 しょうゆ 50cc
 さとう 40g
 みりん 大さじ2
 酒 大さじ1

作り方

- ①茎ワカメは2~3mm幅の斜め切りにし、熱湯で30秒ほどゆでて水に摂る。
- ②鍋にAの調味料と①を入れて火にかけ、煮立ったら中火から弱火で15~20分煮る。
- ③汁気がほとんどなくなったら出来上がり。仕上げに白ごまを振る。



冷凍保存

作り方

- ①下処理（湯通）をすませ、しっかり水気をきる。
- ②使いやすいサイズにカットし、保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍する。
 *使うときは凍ったままみそ汁や炒め物に投入すればOK

箸休めいろいろ

作り方

- ①茎ワカメ（生）は好みの幅に切り、熱湯で30秒ほどゆでて水にとる。
- ②ポン酢、酢味噌、ドレッシングなど好みの味付けで。



☆「さ」の旬の食材「春の魚」のおすすめ調理法

春が旬の魚は、「春告魚（しゅんこくぎょ）」とも呼ばれています。春に旬を迎える魚は、冬に蓄えた脂肪が残っているので、程よく脂がのっていて、あっさりとした上品な味わいを楽しめます。

魚	時期	調理法
サワラ	3~5月	刺身、煮付け、塩焼き、グリル、西安焼
カツオ	4~5月	たたき、漬け
マダイ	3~6月	塩焼き、鯛めし、煮付け、蒸し料理
マアジ	4~7月	塩焼き、刺身、煮付け、南蛮漬け
カレイ	3~5月	煮付け、ムニエル、ホイル焼き
メバル	2~4月	刺身、塩焼き、唐揚げ
サクラエビ	4~6月	かき揚げ、天ぷら