

「まごたちわやさしい」とは？

お子様方及びアンチエイジングを目指す方への食について

人間の正常な発育、均質な老化を阻(はば)み、疾病、病的な老化へ導いていく原因は体の酸化(さびつき)です。

これに対しては抗酸化作用(還元作用)のある食物を摂取することが何より重要です。

以下に表示する「まごたちわやさしい」食品を摂り健康な体を維持増進しましょう。

ファイトケミカル(抗酸化食品)

① まめ

【大豆・小豆などの豆類、納豆や豆腐などの大豆加工食品】

良質のタンパク質、マグネシウム・カリウムなどミネラルが豊富です。



② ごま

【ごまやピーナッツなど種実類】

老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素が豊富です。“すりごま”にすると消化吸収がよくなります。



③ たまご

【卵】

8種類の必須アミノ酸をすべて含んでいるのでタンパク質の品質評価として抜群。



④ ちーず

【チーズなどの乳製品】

免疫の源である腸内環境を整えます。



⑤ わかめ

【わかめ、ひじき、のりなど海藻類】

水溶性の食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富です。



⑥ やさい

【緑黄色野菜、淡色野菜】

カリウム、鉄、ビタミン、食物繊維など栄養たっぷり。一日に取る目安は350gです。
(ORAC値 ブロッコリー・スプラウト)



⑦ さかな

【さば、あじ、いわし等の青魚類】

DHA、EPA は豊富に含まれる良質なたんぱく質です。



⑧ しいたけ

【しいたけ、しめじ、えのきだけ等のキノコ類】

ビタミンD、食物繊維が豊富です。
干しいたけ…VtD (骨の形成)



⑨ いも

【さつまいも、さといも、こんにやく等のイモ類】

腸内環境を整える食物繊維が豊富です。



これらの食品を一食で取り入れるのが難しい場合は、一日の食事ですべて取り入れる形でも。
各頭文字の食材は1種類しか取り入れられないわけではなく、一食（一日）に何種類でも取り入れてOK。
「まごたちわやさしい」のいいところ
摂取量も特に決められていませんので、食事制限が苦手な人でも手軽に実践できます。

ファイトケミカル

ファイトケミカルとは植物性食品に含まれる物質の総称で、活性酸素の酸化から体を守る抗酸化食品です。

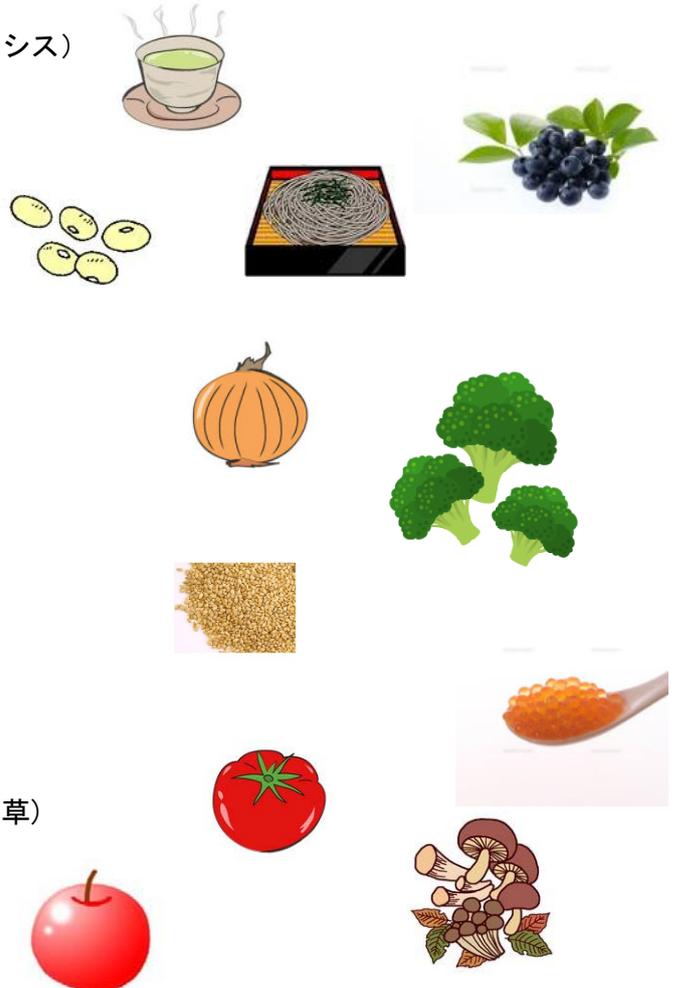
★ファイトケミカルの健康効果

- ① 活性酸素の除去
- ② 傷ついた細胞(遺伝子)の修復
- ③ ガン細胞の増殖防止(ガン予防)
- ④ 感染症に対する抵抗力の強化
- ⑤ 免疫力を高める

★ファイトケミカルを含む食品

ファイトケミカルは、植物全般(野菜や果物)に含まれるため種類が多く、栄養効果も幅広いのが特徴です。

- アントシアニン (ブルーベリー・カシス)
- ケルセチン (そば・玉ねぎ)
- ルチン (そば)
- カテキン (お茶)
- イソフラボン (大豆)
- カルコン (明日葉)
- クロロゲン酸 (コーヒー豆)
- ロズマリン酸 (シソ)
- ゴマリグナン (ゴマ)
- クルクミン (ウコン)
- タンニン (お茶)
- スルフォラファン (ブロッコリー)
- βカロテン (緑黄色野菜)
- リコピン (トマト)
- カプサイシン (唐辛子)
- アスタキサンチン (鮭・イクラ)
- ルテイン (ケール・ほうれん草)
- フコダイン (海藻)
- βグルカン (キノコ)
- ペクチン (リンゴ)



「まごたちわやさしい」、「ファイトケミカル」の効果を一層強くするためには、

生活習慣(スポーツ、腹八分の食事等)の見直しが大切です。