

健康のための合言葉

「まごわやさしい」

- ・ 日本は、世界の中でも有数の「**長寿大国**」
- ・ その理由の1つが、和食を中心とした「**食事**」
- ・ その食事で欠かせないのが… **まごわやさしい**！

ま 豆類



ご ごま



わ わかめなどの
海藻類



や 野菜類



さ 魚類



し しいたけなどの
きのこ類



い いも類

