



発行：イースト歯科クリニック
かリエスフー(はし歯ゼロ)推進部

〒732-0814広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323
ホームページもみてね <http://www.east-d.jp>



『まごわやさしいこ』 で体がよろこぶ食事をしよう!

風邪やウイルスから体を守るために睡眠や運動に加えて、バランスの良い食事が大切です。
しっかりと栄養のある食事をするために、覚えておくと便利な言葉をご紹介します。



お+
米

ま

まめ・・・大豆、あずき、豆類



ご

ごま・・・ごま、ナッツ、アーモンド、クルミなど



わ

わかめ・・・わかめ、昆布、海苔、海藻類



や

やさい・・・葉菜類、根菜類



さ

さかな・・・魚、エビ、貝など



し

しいたけ・・・椎茸、しめじ、舞茸などのきのこ類



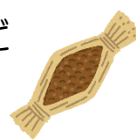
い

いも・・・じゃがいも、さつまいもなどの芋類



こ

こうそ・・・みそ、醤油、納豆、ぬか漬けなど



これらの食材をバランスよく食べて、免疫力をアップ!
ウイルスに負けない体を作りましょう!