

# 道民の健康情報

## 値上げに負けるな 安くて体にいい食べ物、おすすめ10選

物価の高騰が続き、毎日の食費をいかに節約するかが最大のミッションという方も多いのではないのでしょうか。私たちの体は食べている物で作られています。「しっかり食べること」は健康の源です。そこで安くて体にいい食べ物を紹介します。



### 五大栄養素が摂れる食べ物がおすすめ

みなさんご存じと思いますが、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルです。

中でもタンパク質、ビタミン、ミネラルは特に不足しやすいので、食費を節約しながらでも意識して摂ることが大切です。

### おすすめ10選

タンパク質が摂れる食品・鶏ムネ肉 卵 納豆 豆腐 ヨーグルト サバ缶

鶏ムネ肉はお肉の中では低価格、低カロリーでB6が摂れます。B6はタンパク質分解・合成を助けるビタミンです、食費を抑えしっかり食べたい方におすすめです。卵は完全栄養食と言われるほど栄養満点です、納豆は、ビタミン、鉄分、亜鉛、食物繊維も含まれてい

ます。細胞の再生、免疫機能、ホルモンバランスのサポートに役立ちます。豆腐は鉄分、ミネラルがはいっています。貧血改善に役立ちます。ヨーグルトはカルシウムが摂れ骨や歯を丈夫にします。サバ缶は良質な脂質「オメガ3系脂肪酸」が含まれます。

### ビタミンが摂れる食品・キャベツ 人参 えのき

キャベツは食物繊維も多く含まれ噛み応えもあり満腹感も得られます。ビタミンCも豊富で、美容、免疫機能をサポートします。人参はビタミンAが豊富です、特に皮の部分に多く栄養が含まれ、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。えのきは特にビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を促進します。

### ミネラルが摂れる食品・わかめ

カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富です。使い勝手が良く、食べ応えがあり満腹感も得られます。食物繊維は第6の栄養素と言われ、腸内環境、糖の吸収を遅らせ血糖値の上昇を穏やかにします。

物価高騰に負けない体づくりを  
意識していきましょう。



【広報出版委員会 記】