

コロナに負けるな！

# しおがまっこの栄養・食生活

Vol.1 ～コロナ禍 夏バテ予防～ R3.7月更新

※主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。新型コロナウイルス（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

新型コロナウイルス感染拡大前に比べて、若い世代（20～39歳）の男性は、栄養バランスのとれた食事が減った？！

参照：農林水産省 食育に関する意識調査報告書（令和3年3月）  
9. 新型コロナウイルス感染症と食生活について



## おうちご飯でできる!!

### 夏バテ予防 三か条



#### 1 麺類にはちょい足し

そうめんや冷やし中華などを食べる機会が増える時期です。麺類（炭水化物）のみだと体の中でうまくエネルギーに変わらないため、肥満の原因になりがちです。野菜なら大根おろし、ねぎ、きゅうり、オクラをトッピングしたり、たんぱく質なら、小鉢で納豆をプラスするとよいでしょう。

#### 2 つめたいものはほどほどに

気温が高くなると、アイスや冷たいものが欲しくなりますが、食べすぎると冷えて胃腸の働きが低下します。働きが低下すると免疫力も低下するので、食べすぎには注意しましょう。

#### 3 水分補給は適切に

気温や湿度が高い環境で長時間活動したり、大量の汗をかいた時は、水分だけでなくミネラルの補給も重要となります。スポーツドリンクなどの飲み物は糖分を多く含むため、普段の水分補給は、水か利尿作用の低い麦茶、ほうじ茶がおすすめです。



## 夏も食中毒に注意！

※腸炎ビブリオ注意報発令中！  
詳しくはこちら！→



食中毒原因菌の例

#### ウェルシュ菌



カレー、煮魚、麺のつけ汁等の煮込み料理が原因食品。

〈対策〉

- ◎調理後、速やかに食べる。
- ◎加熱調理食品の冷却は速やかに行う。
- ◎食品を再加熱する場合は、十分に加熱し、早めに食べる。

#### 腸炎ビブリオ



魚や貝などの魚介類が原因。  
ほとんどが夏場に発生。

〈対策〉

- ◎短時間でも冷蔵庫に保存する。
- ◎水道水の流水で表面をよく洗う。
- ◎十分に加熱する。

塩竈市食生活チェックシートはこちら！→

