

コロナに負けるな！

しおがまっこの栄養・食生活

Vol.2 ～新型コロナウイルスに負けない体作り～ R3.9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。

新型コロナによる外出自粛が続くなか、新型コロナウイルス感染予防のために、日々の食事で気をつけることは何でしょう。

手洗いやうがいなどの予防以外に、毎日の**食事**で**免疫力**を高めて、新型コロナウイルスに負けない体作りをして、予防しましょう！

今日からできる！食事で新型コロナウイルス予防

免疫力とは、体内に侵入してきたウイルスや細菌をやっつけて体を守る機能のことです。免疫力は加齢や食生活の乱れによって、低下していきます。

免疫力を高める食事とは？

バランスのとれた食事を基本に。「主食・主菜・副菜」をそろえることが大切です。

副菜 野菜、海藻、きのこなどを毎食とる。



主食 ごはん、パンなど。適量をきちんととる。

主菜 魚・肉・卵・大豆製品など、良質のたんぱく質を適量とる。

その他 具だくさんのみそ汁やスープ。汁物は1日1杯まで。

免疫力を高めるために、**腸内環境**も意識しよう

腸内環境を整えるためには、**食物繊維**と**発酵食品**がポイントです。

腸内の善玉菌を増やすためには「善玉菌のエサとなるもの（野菜や海藻類に含まれる食物繊維、オリゴ糖など）」と「善玉菌を含むもの（納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズなど）」の組み合わせが効果的です。



意識したい栄養素と食材は？

とくにおすすめしたい栄養素は、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**たんぱく質**です。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



筋肉を落とさないために大切
たんぱく質

赤や緑、黄色といった、色の濃い緑黄色野菜や果物があつたかどうか、冷蔵庫の中を思い浮かべながら、足りない色を補いましょう。果物は食物繊維やビタミン類が豊富です。

買い置き食材でサバやイワシ、サンマなどの水煮缶などがあると便利です。乳製品は、貴重なたんぱく源です。

～ウイルス対策～

手洗い・うがい、こまめな水分補給で体内の水分を保つことが効果的です。普段から食事をバランスよくすること、睡眠時間をしっかりとること、軽い運動やストレッチなどを取り入れることが大切です。

引き続き、外から帰ったら「手洗い・うがい」は欠かさないようにしましょう。



塩竈市食生活チェックシートはこちら！→

塩竈市 健康推進課 成人保健係 問合せ 022-364-4786

