

コロナに負けるな！

しおがまっこの栄養・食生活

Vol.3 ～コロナ禍 冬季の家庭内での食事について～ R3.11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。

冬は鍋など家族で囲む料理が増える時期です。
コロナ禍ではどんなことに気を付けるべきでしょうか。

家族内でも感染対策しましょう。



手を洗おう



消毒しよう



換気しよう

1 食事の前後は、手洗いを徹底しましょう

ウイルスのついた手で目、鼻、口など触ると、粘膜を通して感染のおそれがあります。食事の前後は、ハンドソープ等で手洗いすることを家庭で共有しましょう。

2 食事中も忘れずに換気をしましょう

気温が下がると、窓を開けることが少なくなりますが、定期的に換気をしましょう。風の流れるように対角線上の2方向の窓を1時間に1回以上、5～10分程度、全開にしましょう。窓が1つしかない場合は、扇風機などで工夫しましょう。

3 バランスの良い食事で免疫力を保ちましょう

鍋は体をあたためる料理です。たんぱく質の多い肉、魚などと一緒に根菜類やきのこなど、旬の野菜を組み合わせると、さらに免疫力がアップします。その際は1人用の皿に分けて、食事をするなど感染対策にも気を付けましょう。

冬も食中毒に注意！

ノロウイルス

牡蠣、あさりなどの二枚貝から検出されることが多い。
症状は嘔吐、下痢などの消化器症状。

〈特徴〉

- ◎風邪に似た症状。
- ◎感染してから1～2日で嘔吐や下痢、38度以下の発熱がある。
- ◎感染力が強いので、集団感染が起こりやすい。

〈対策〉

- ◎加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
 - ・ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。
- ◎調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう。
 - ・まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。



◎感染対策と、食中毒予防に努め冬を乗り切りましょう！



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

