

コロナに負けるな！

しおがまっこの栄養・食生活

Vol.5 ～コロナ再拡大における注意点～

R4.3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。

外食が難しいときのおうちご飯！



手を洗おう

消毒しよう

換気しよう

カルシウムたっぷり！

鮭と切り干し大根の炊き込みご飯

とってもカンタン！
ご家庭でぜひ
お試しください♪

【材 料】4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- 鮭の中骨（缶詰）・・・・1缶(170g)
- 切り干し大根・・・・15g
- チーズ（角切り）・・・・40g
- しその葉（せん切り）・・2枚分程度

【作り方】

- ①切り干し大根を水で洗い、15分位水に漬けておく。
水戻した切り干し大根を絞り、細かく刻む。
- ②米を洗い、炊飯釜に入れる。
そこに、鮭の中骨（缶詰）も汁ごと入れる。
- ③2合のメモリまで水を入れる。
刻んでおいた切り干し大根も加え、炊飯する。
- ④炊き上がったらチーズを混ぜ込み、せん切りにしたしそをのせる。
(1人当たり)



エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量
367Kcal	11.6 g	711mg	0.8g

これからも気を付けたいこと

食事や買い物は
少人数、短時間

食事はなるべく
普段一緒にいる人と

新型コロナウイルスを予防するためには、基本的な対策を継続することが大切です。

手洗い・消毒・3密回避・マスク会食を徹底して過ごしましょう◎

気を付けたい！ リフレッシュタイムの過ごし方

仕事中は感染対策をしっかりしていても、休憩時間や業務終了後は油断しがちに。密になりやすい休憩室や喫煙所などではクラスターが発生した事例もあり、職場から居場所が切り替わるときは特に注意を。

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

