

新型コロ
ナウイルス
感染症
発生中

感染症に負けない食事とは

2022年9月 峽南保健所作成

ウイルスの感染防止には、3つの密(密閉、密集、密接)を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用、十分な換気が推奨されます。

これらを守ることを前提に、さらに気をつけたいことがあります。



それは、ウイルスに対する「免疫」を維持、強化させることです。免疫は、たくさんの種類の細胞が関与する複雑で総合的な仕組みです。新型コロナウイルス予防に効く特定の食品や栄養素はありません！いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をしっかりとることで、免疫の仕組みを維持するさまざまな栄養素(エネルギー、たんぱく質のほか多くのビタミン類や食物繊維など)の成分を摂取するのが、科学的な根拠に基づいた最善の方法です。



みなさんへの食事のアドバイス

- 十分な水分補給(1日コップ6~8杯、1.5リットル目安)をする*熱中症予防にも役立ちます。
- 適度に日光を浴びる*ビタミンDの合成に役立ちます。*1日15分程度外で太陽の光を浴びると良いです。
- たんぱく質とエネルギーを十分とる ● 多様な食品を毎日とる

1食の中で主食、主菜、副菜を



裏面で毎日の食事を確認しよう! 「〇〇だけ食べればOK」という食品はありません!!

このチラシの説明を動画(3分程度)で見てみましょう!



* 食事に制限がある方は、病院の医師・管理栄養士の指示にしたがってください。

ナゾトキに挑戦

Q

?

に入る言葉は?

おいしく食べよう

5 3 ・ → 食事

え 2 7 8 → ?

多様な食品をとるための

10の食品群チェック表

ごはん パン めん類



主食は毎食
食べましょう

このチェック表を参考に、毎日できるだけいろいろな食品を食べましょう。

今日食べなかったものは、明日食べるように心がけましょう。

1週間ほどチェックしてみると、不足しがちな食品群など、自分の食事のパターンが見えてきますよ。(□にレ点してみましょう！)

1. 肉類								牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ウインナーなど	6. 緑黄色野菜								人参、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマンなど
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日			
2. 魚介類								魚、貝、イカ、干物、缶詰、練り製品など	7. 海藻類								わかめ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなど
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日			
3. 卵								鶏卵、うずらの卵など	8. 芋類								じゃが芋、さつまいも、里芋など
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日			
4. 大豆・大豆製品								豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など (枝豆)	9. 果物								りんご、みかん、バナナ、キウイフルーツ、ぶどうなど
月	火	水	木	金	土	日	<div data-bbox="981 981 1120 1268" style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> 枝豆は野菜に分類されますが、食べやすさと栄養価から大豆に入れました。 </div>	月	火	水	木	金	土	日			
5. 牛乳・乳製品								牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	10. 油を使った料理								油、バター、マヨネーズなど
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日			

* 10の食品群のほか、毎食、ごはん・パン・めん類などの主食がとれているかも確認しましょう。きのこや緑黄色野菜以外の野菜も食べましょう。

* 食事に制限がある方は、病院や診療所の医師・管理栄養士の指示にしたがってください。