

コロナ対策について

皆様、未曾有の事態となっている現在、様々な対策を各ご家庭でなさっていることと思います。このような事態のとき、栄養士は何かができるのか。根拠のない情報に振り回されず、1番大切な食事の基本を守っていただくことを伝えることしかできません。

とにかく、今は不要不急の外出は自粛してください!

これが1番の感染予防とされています。ただし、食料品や日用品のお買い物にはお出かけされると思います。スーパーでは、買い物カゴやカートは共有します。出入り口にアルコールが置いてある場合はお店に入るとき、出るときにアルコール消毒をしましょう。ない場合は帰宅後に手洗いをしっかりしましょう。

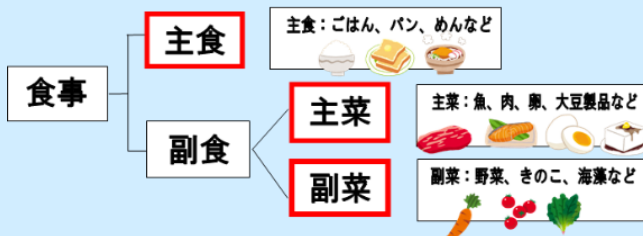


食事について

「コロナに効く」という食品やサプリメントは一切ありません!!

今は、とにかくバランスよく食事をとり、「免疫力を下げない」ことが重要です。偏った食事では免疫力が下がります。身体に良いものを食べたいときには、バランスを意識を!

栄養バランスのとれた食事のとりかた



1回の食事で
主食・主菜・副菜 の3つが揃うように食べるのが基本!

その他

- 牛乳 1日コップ1杯
- 果物 1日りんご1/2個(みかん2個)程度
- 油 1日1回まで



「1食」あたりの野菜の適量

火を通した
野菜は
片手山盛り



生野菜は
両手山盛り



果物の適量は
1日で片手分

- 1日3回食事をしっかりとりましょう。
- 主食だけの食事に偏らず、おかずを合わせて食べましょう。
- 野菜(果物)をたくさん食べましょう。
- 乳製品も忘れずに。



体重は栄養状態のパロメーター!

- 太りすぎ、やせすぎも免疫力に影響します。日々体重をはかる習慣をつけましょう。
- 太りすぎないように。
- 痩せている方は体重をふやしましょう。



ダメ! ごはんだけ、パンだけ、うどんだけ



たんぱく質食品を
組み合わせましょう!

持病のある方は、病気を悪化させないことが大切です。日頃から食事で注意すべきことを守りましょう。