

～新型コロナウイルス感染症に負けない生活を～

バランスよく食べて

免疫力アップを目指しましょう！

感染予防のための外出自粛が続きずっと家にいることで、からだを動かす機会が減ったり、外食や会食の機会が減り、食事も少なくなりがちです。

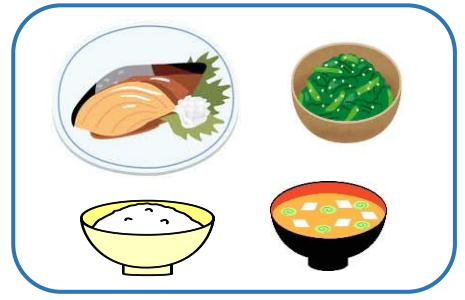
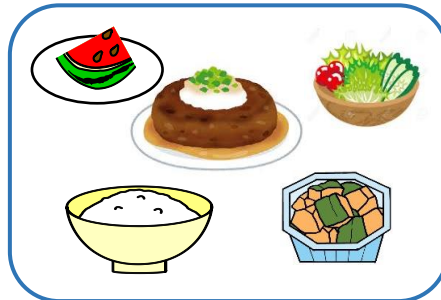
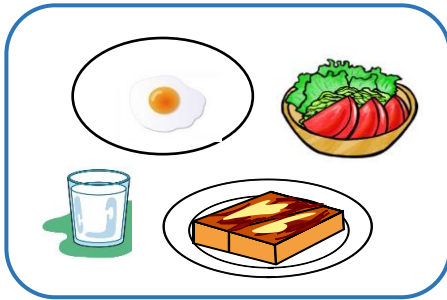
こんなときだからこそ、筋肉などからだに衰えないように、また免疫力が落ちないように、栄養をしっかりとることが大切です。

① 3食しっかりととりましょう

朝食

昼食

夕食



② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

主食

主菜

副菜

ごはん、パン、めん類

肉、魚、卵、大豆料理

野菜、きのこ、いも、
海藻料理



③ いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



☺たんぱく質を含む食品を意識してとるようにしましょう！