

市民の皆様へ、食事で気をつけてほしいこと

健康維持のために大切なことは食事、適度な運動、十分な睡眠です。ここでは特に、新型コロナウイルス感染症対策の観点から食事で気をつけてほしいことをお伝えします。

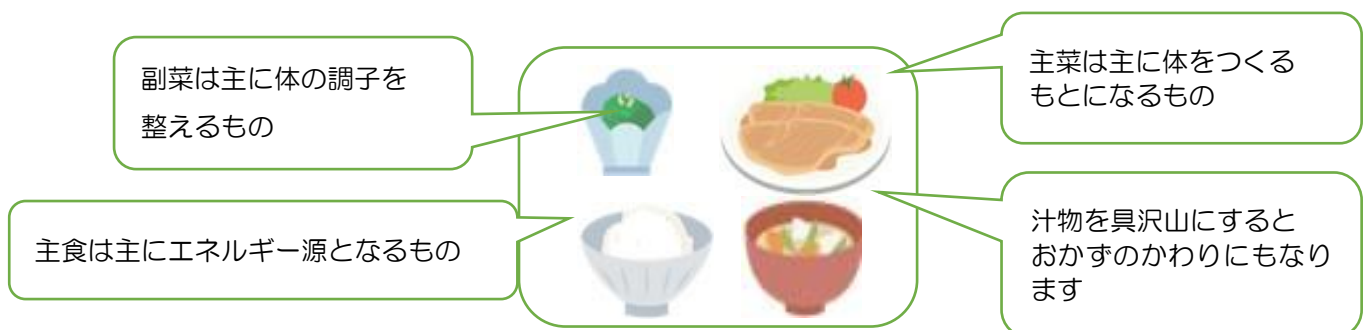
朝食を食べましょう

長期休暇や自宅待機など普段と違う生活では、生活のリズムがくずれがちです。朝は、いつもなるべく同じ時間に起きて、朝食を食べましょう。朝は1日のスタートです。朝食を食べると脳や体が動きだします。また、病気にまけないための体の免疫に関係のある「腸」に刺激を与え、腸が動き出します。

なるべく主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事をしましょう

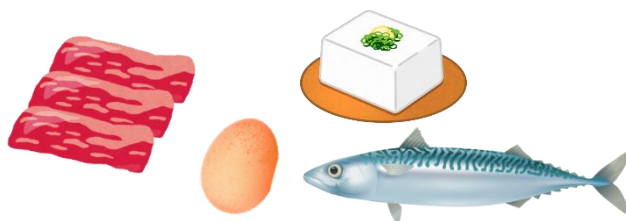
なにか特定の食品をとれば病気にならないという食品はありません。大切なことは、いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスのよい食事を心がけることです。

ご飯またはパンの主食と、おかずは肉、魚、卵、大豆・大豆製品などの主菜と、野菜やきのこ類、海藻類などの副菜と汁物を組み合わせましょう。



特に、いま心配な新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりのために、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しないようにしましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵、大豆・大豆製品

ビタミン・ミネラルを多く含む食品



野菜、果物、海藻類、きのこ類、乳製品

インスタント食品の摂りすぎに注意しましょう

湯を注ぐだけで食べることができる麺類など、非常に便利な食品がたくさんありますが、毎日3食そればかりでは必要な栄養素の不足や食塩、エネルギーのとりすぎをまねきます。多くても1日1食までにして、なるべく食塩やエネルギーが多すぎないものを選びましょう。例えば麺類では、汁を全部飲まずに半分以上捨てることで、

汁からの食塩の摂取量も半分以下におさえることができます。



カルシウム補給のために1日1杯以上の牛乳や乳製品をとりましょう

成長期に大切な栄養素のひとつがカルシウムです。給食がない日は1日にとりたいカルシウムが不足しがちなことがわかっています。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、野菜、大豆製品などの食品にふくまれますが、牛乳・乳製品は体に吸収されやすい特徴があります。

※乳アレルギーのある方は、乳製品以外からカルシウムをとりましょう。



お弁当や間食を買うとき・食べるときは、栄養成分表示を見てえらびましょう

食品にふくまれるエネルギーやたんぱく質、食塩の量などは、

「栄養成分表示」を見るとわかります。

間食は、1日200kcalが目安です。いまはレストランでも、

メニューに表示のあるお店が増えているので確認してみましょう。

栄養成分表示(例)

1本(200ml)あたり	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg