

いざという
時も！

新型コロナウイルス感染症対策 としての栄養・食生活について

健康管理のために栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。

いざという時の食糧調達手段の確認はお済みですか

人となるべく接触しない食料の調達方法をあらかじめ確認し、いざという時のために食料を備蓄しておくことで安心です。エネルギーだけでなくたんぱく質やビタミン・ミネラル、水分が不足しないように、冷凍野菜や肉・魚の缶詰、普段食べている日持ちのする食品や水分補給ができるものを少し多めに買い置きしておくのがおすすめです。



1日3食、規則正しく食べましょう

リモートワークや外出の自粛など、普段と違う生活では生活のリズムがくずれがちです。なるべく同じ時間に起きて、朝食を食べましょう。体全体の免疫細胞の約60%以上が腸に集まっています。規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。

参考：公益財団法人健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」

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

何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。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が大切です。

副菜（野菜、きのこ類）
主に体の調子を整える



主菜（肉、魚、卵、
大豆・大豆製品）
主に体をつくるもとになる

主食（ご飯、パン、麺）
主にエネルギー源となる



汁物を具沢山にすると
おかずの代わりに

たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足すると体力や免疫力が低下します。ストレスが続く環境では、それらを含む食品を普段よりも十分に摂取する必要があります。

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



果物、海藻類、きのこ類、牛乳・乳製品

参考：公益社団法人日本栄養士会「Healthy Diary」 チラシはこちら



インスタント食品の摂りすぎに注意

摂りすぎ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。麺類は汁を全部飲まずに半分以上捨てることで、食塩の摂取量も半分以下に減らすことができます。



食塩相当量摂取目標量(成人 1 日)※
男性: 7.5g 未満
女性: 6.5g 未満

※疾患のある方は、医師の指示に従ってください。

栄養成分表示を見て食品を選びましょう

食品に含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。健康のために脂質や食塩が多すぎないものを選びましょう。

栄養成分表示(例)

1 食 (390g) あたり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g



1 食分の食事の目安は？

しっかり食べたい男性や活動量の高い女性は 650~850kcal、食塩 3.5g 未満が目安です。活動量が普通的女性やカロリーが気になる男性は 450~650kcal、食塩 3.0g 未満が目安です。※
※「スマートミールの基準」参照



詳しくは
こちら



定期的に体重をはかり、変化に気をつけましょう

環境や生活の変化は心や体に影響しがちです。体重が増えすぎたり減ったりしていませんか。生活習慣を見直し、不調を感じた時は無理をせず医療機関を受診してください。

健康 6 か月チャレンジ

体重管理をしたい人はこちら



こころの体温計



こころの不調を感じたら、こちらをチェック



根拠のない商品に注意！

新型コロナウイルスに対する予防効果に根拠のある特定の食品や健康食品、サプリメント等はありません。そのような広告等にご注意ください。



チラシはこちら

