

# 新型コロナウイルス感染症に負けない 食生活について

新型コロナウイルス感染症の予防には、密閉、密集、密接の3密を避け、こまめな手洗い、消毒が推奨されます。これらを守ることに加え、栄養、運動、睡眠の生活習慣を整えて健康な体をつくり、免疫力を高めていくことも大切です。免疫とは体内に侵入してきたウイルスや細菌、病原体から体を守る仕組みのことです。免疫の働きが低下した状態では、ウイルス等に負けて感染症を発生したり、重症化しやすくなってしまうます。食生活を見直し、ウイルス等から体を守りましょう。

## ●栄養バランスの良い食事をとりましょう！

栄養バランスのとれた食事をとるためには、ある特定の食品を食べたら良いというものではありません。主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！



**主食**  
ごはん・パン・めんなどを使った料理  
**炭水化物の供給源**  
おもにエネルギーのもとになる

**主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理  
**たんぱく質・カルシウムの供給源**  
おもに体をつくるもとになる

**副菜**  
野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理  
**ビタミン・ミネラルの供給源**  
おもに体の調子を整えるもとになる

毎食、そろえるのが難しい場合は、1日3食のトータルでバランスがとれるように考えて食べましょう。



お問い合わせ  
保健福祉課 保健・介護グループ  
総合福祉センター「ハピネス」  
電話・☆4-3356



**脂質**：エネルギー源となります。また、ホルモンや細胞膜を構成する働きをします。とり過ぎると肥満の原因となります。多く含む食品は油です。

**ビタミン類**：免疫細胞の働きを助けたり、免疫活性を高めたりと免疫細胞が働くことに欠かすことができません。

栄養素	多く含む食品
ビタミンA	緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など
ビタミンB	葉菜類、納豆、乳製品など
ビタミンC	果物（特に柑橘類）、野菜、芋など
ビタミンE	納豆、大豆、ナッツ類など

**たんぱく質**：免疫細胞等、体の細胞を作るもととなる栄養素です。不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が低下しやすくなります。多く含む食品は肉、魚、卵、大豆製品です。

## ●いろいろな栄養素をとりましょう！

**炭水化物**：免疫細胞が働くためにもエネルギーが必要で、とり過ぎは肥満や血糖値の上昇につながります。多く含む食品はごはん、パン、麺類、いも類です。

## ●規則正しい食生活を！

生活リズムを整え、3度の食事を規則正しくとることも大事なことです。「食べることも楽しみがないう」から好きなものや食べやすいものばかり食べたりしていませんか？おやつをたくさん食べたり、清涼飲料水をたくさん飲んだりしていませんか？そして体重は増えていませんか？「外出しないなら、食事も適当でいい」「外出しないから、食事を食べなくていい」ということにはなりません。毎日の食事の積み重ねが、健康な体を作り、ウイルスから体を守る土台となります。今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## ●食中毒に注意！

これからの季節は、気温や湿度が上昇して食中毒発生の危険が高まるため注意が必要です。調理器具の洗

## ●正しい情報を確認しましょう！

インターネットやテレビ、雑誌などで特定の食品や栄養素が新型コロナウイルス感染症に対して効果があるようにうたったものがあります。現時点ではそのようなものは報告されていません。また、サプリメント等についても同様に予防効果に根拠のあるものではありません。情報にまどわされないようにしましょう。



総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士がこころと体の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。