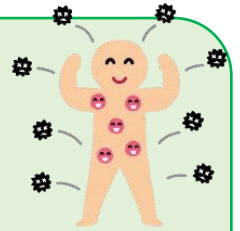


新型コロナウイルスに負けない 免疫力アップの食事①

免疫力とは？

病原体・ウイルス・細菌から体を守ろうとする身体の働きをいいます。新型コロナウイルス感染症が未だ終息しないなか、健康に不安を感じている仲間も多いと思います。ワクチンは開発中でいつ全ての人々に届くか分からない状況です。感染しない、感染しても重症化しないよう免疫力をアップさせる生活をするのが大切です。



☆バランスよく、適量を食べよう☆

丈夫な身体をつくることで免疫力が上がります

～主食+主菜+副菜をそろえよう～

主菜

筋肉等体をつくる

肉、魚、卵、大豆製品等

副菜

ビタミン・ミネラル

栄養分がうまく働くための潤滑油
野菜、きのこ、海藻類等

牛乳・乳製品

骨をつくり、強くする

主食

体を動かすエネルギー源
ご飯、パン、麺類等



1日あたり

2つ

または

1個



200ml

または

100g

果物

皮膚や骨、血管を強く保つ
糖分が多いので取り過ぎに注意

☆3食欠かさず食べよう☆

欠食すると1日に必要な栄養が不足することになります
(体重が気になる人は腹八分目で…)

※現在、治療中で食事制限のある方は、主治医の指示通りをお願いします。

おまけで…

食事以外で免疫力アップ

運動と睡眠でウイルスに負けない体づくり



適度な運動

血液のめぐりがよくなり、体温や代謝が上がることで免疫力が高まります。



十分な睡眠

疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高めます。

スヤスヤ

