



2023年1月

ウイルスに負けない食生活

新型コロナウイルスの感染者が2020年1月に国内で初めて確認されてから、今年で3年目に入りました。「第8波」の感染拡大が懸念されていますが、特に冬の時期は季節性インフルエンザなどの感染症の流行も予測されます。

ウイルスに負けないためにも日頃より食生活に気をつけ元気に過ごしましょう！

健康維持のために日常から気をつけること

感染症の予防のためには日々の健康維持が重要です。

適度な運動や十分な睡眠等がありますが、基本となる食生活も重要な要素です。常にバランスの良い食事を心がけましょう。



適切な食生活のポイント

1日3食規則正しく

1日3食を規則正しくとるように心がけましょう。特に朝食は一日を活動的に過ごすための大切な役割を担っていますので、生活のリズムの見直しにつながります。



バランスの良い食事

主食・主菜・副菜に色々な食品を取り入れて、バランスよく適切な量と質の食事をこころがけましょう。

野菜はたくさん

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。熱を加えることでかさばらずに食べやすくなります。

野菜摂取量の目標 **1日 350g**

<野菜の350g目安>

生なら両手で3杯、

茹でたものなら片手で3杯



料理グループと食材、栄養素の関係		
料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食	ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質 (カルシウム)、 たんぱく質、脂質
果物	ミカン、リンゴなど	ビタミン (ビタミンC)など

農林水産省「食事バランスガイド早分かり」より

塩分は控えめに

塩分は控えめにして、低塩の調味料や香味野菜を使うなど、減塩に取り組みましょう。

1日の食塩摂取量の目安

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満



参考：厚生労働省「With コロナにおいて健康をまもるためにできること」「健康手帳」

新年あけましておめでとうございます

ウイルスに負けず健やかな1年を過ごしましょう！

