

...免疫の働きを保つために②...



おうちご飯でバランスよく！

感染症を防ぐために長い期間、自粛生活が続くと生活リズムがくずれ、偏食や欠食も続き生活習慣病のリスクも発生します。運動や日光浴不足で栄養状態も悪くなりがちです。

そこで、中食(テイクアウト製品等)にも新鮮な食品をプラスして、1日3食、栄養バランスよく食べましょう！

◎ 感染症に負けないおうちご飯とは？★



新鮮な食品を (目安量)

- ・野菜を5皿(350g)、果物200g、穀類200g、肉と豆200g(赤身肉週1~2回、鶏肉週2~3回・豆腐1/4丁・卵1個)



適量の油脂をとる

- ・飽和脂肪酸(脂の多い肉類)よりも不飽和脂肪酸(魚週2~3回、ナッツ等)をしっかりと！



毎日十分な水分を取る

- ・1日、8~10カップの水(約1.6L~2L)
- ・食事の他に、お茶やコーヒー、紅茶、牛乳、スープ等も含む
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける



カフェオレ

塩分と砂糖を減らす

- ・運動量も減り、体重が増えやすいので、味の濃い物や甘いお菓子、甘い飲み物等は控えめに！



塩分
砂糖

外食も上手に活用

- ・多人数での会食は控える。持ち帰りや、出前、デリバリーを活用
- ・市販のお惣菜やインスタント食品等に野菜をプラスする
- ・宅配(弁当)サービスを活用する




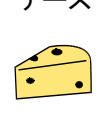







感染症の疑いがあり、慢性的な病気や合併症等がある方は、食事療法等の支援が必要になることがあります。心身が健やかであるために、専門家や管理栄養士等にサポートを求めることも大切です。気になる方は、下記の健康づくり係へ



WHOによる新型コロナウイルス感染流行期の成人への栄養指針(一部抜粋)








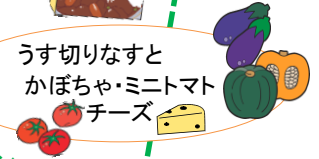

◎ 中食(テイクアウト製品等)をバランスメニューにするための工夫★

※主食・主菜を・副菜をそろえて、野菜・牛乳・乳製品をプラスしよう！調味料は控えて食塩のとり過ぎに注意しましょう！

ツナサンドイッチ 	+	チーズ 	+	野菜ジュース 	⇒	☆コンビニエンスでツナサンドとチーズと野菜ジュースを購入し、ビタミンを添える
牛丼 	+	サラダ 	+	ヨーグルト 	⇒	☆テイクアウトの牛丼とサラダを購入し、買い置きの牛乳や乳製品でバランスよく
天ぷらもりそば 	+	青菜のごまあえ 	+	りんご 	⇒	☆出前を注文したら、冷蔵庫の野菜や果物をプラスして、ビタミン・食物繊維を補給

◎ 冷凍食品・保存食品の活用で栄養アップメニュー★

※保存がきく、冷凍食品・缶詰・レトルト食品等の便利なものをおうちでアレンジし、1皿でも栄養満点メニューに

冷凍うどんに、たんぱく質をプラス 	+	鯖缶 きのこネギ 	↓	さば・きのこうどん つゆの素に、水と缶詰や野菜を加えて煮込むと栄養アップ！ 
冷凍食品・中華丼にたんぱく質をプラス ご飯 	+	温泉卵 青ネギ 	↓	エッグ中華丼 ご飯に温めた中華丼の具と温泉卵・刻んだ青ネギをのせる 
レトルトカレーに野菜をプラス 食パンを6つに切る 	+	うす切りなすと かぼちゃ・ミニトマト チーズ 	↓	カレーパングラタン なすとかぼちゃは電子レンジで加熱し、食パン・野菜・カレー・チーズをのせ、オーブントースターで10分位焼く 

◎ 目黒区の通りを巡って、楽しくウォーキング！★

毎日無理なくできるウォーキングは健康づくりに最適。こまめな運動の積み重ねは、生活習慣病の予防やストレスの解消などの効果も見込まれます。「めぐろウォーキングマップ」を片手に、目黒区内を散策しながら楽しくウォーキングを始めませんか？

■ 「めぐろウォーキングマップ」の特徴

- 7つのコースからなるウォーキングマップを掲載
- コースごとにテーマとそれに沿った見どころスポット、エネルギー消費量、歩数、総距離、所要時間を掲載
- 天候やその日の体調に合わせて、無理なく歩くことができる

■ 配布場所

- ★目黒区総合庁舎・1階：区政情報コーナー・3階：健康推進課
- ・5階：スポーツ振興課等
- ※無料配布しております

■ 問い合わせ先

目黒区 健康推進部 健康推進課 TEL：03-5722-9586

おすすめ！

