

健康メモ

めんえきりよく ～食事を工夫し「免疫力」を維持しましょう～

「免疫力」とは細菌やウイルスなどに感染しないよう体を守り戦う力のことで、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスの良い食事が免疫力維持の基本です。

今回は、食事内容を見直して ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

かたよった食事をしていませんか？

- 食事量が少ない、または多い
- ごはんを食べない
- 漬物とごはんだけで済ませる
- カップ麺とおにぎりだけで済ませる
- 菓子パンだけで済ませる
- 野菜が少ない
- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を食べていない など

「栄養不足」や「食べすぎ」などかたよった食事は免疫力低下の原因となります

【免疫力を維持する食事】

1日3食、①②③④を組み合わせて食べましょう

① 野菜・きのこを使ったおかず



② 肉・魚・卵大豆製品のおかず



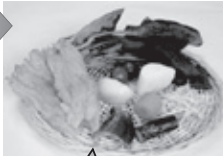








③ ごはん・パン・めんなどの主食



④ みそしるスープなど 1日1回



「どんな食品」を「どのくらい」食べると良いのか (大人の目安量抜粋)

野菜	350g	(右写真)	
いも	100g		
きのこ	50g		
肉	50g		
魚	50g		
卵	1個		
大豆製品	100g		
牛乳	200cc		
果物	1個		

※野菜は加熱していない時の分量です。350gの中には、いも・きのこは含みません。

350gの目安は両手に山盛り一杯分です!

※特定の食品を摂ることで免疫力を高めることはできません。色々な食品を目安量摂ることが大切です。



そうは言っても、外出を控えてこまめに買い物に行けないし・・・

長期保存できる食品を選んで、かたよりになく食べましょう。



野菜	・長期保存できる食品を選ぶ	大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ、りんご など
きのこ	・「冷凍野菜」を利用する	ほうれん草、おくら、ブロッコリー、いんげん などを凍ったまま味噌汁や煮物に使用する
果物		
肉・魚	・「缶詰」を利用する	サバ缶、いわし缶、さんま缶、鮭缶などの水煮・味付け缶や やきとり缶 などをキャベツや大根など野菜と一緒に煮物にする
大豆製品	・豆腐より長期保存できる食品を選ぶ	・厚揚げ、高野豆腐、冷凍枝豆、大豆水煮缶 ・納豆、油揚げはそのまま冷凍し、食べる前日に冷蔵庫へ移して解凍する
主食	・茹でめん、食パン ・インスタント麺	袋のまま冷凍し、食べる前日に冷蔵庫へ移して解凍する 電子レンジで加熱した もやしや人参を加え、野菜と一緒に食べる