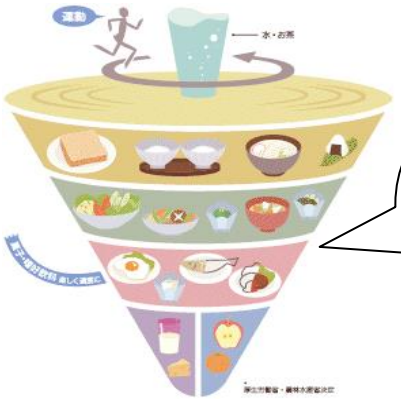
新型コロナウイルスに負けない食生活！！

◎まずは免疫力を高めましょう・・・そのために・・・

①朝ご飯を食べましょう。

朝食をとると、その１日を元気に過ごすことができます。



食事バランスガイドを知っていますか？

②どんな朝ご飯がおすすめ？

主食（ご飯・パン・麺類など）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻など）

この３つを組み合わせた食事がおすすめです。

（例１）ごはん・味噌汁・卵料理又は大豆製品・牛乳・果物

（例２）パン・スープ・卵料理・牛乳・果物

※忙しい朝には、調理の仕方で工夫しましょう。

（例えば）・具だくさんの味噌汁やスープなら１品で多くの栄養がとれる。

・玄米や麦ごはん、胚芽パンなどにすると食物繊維がとれる。

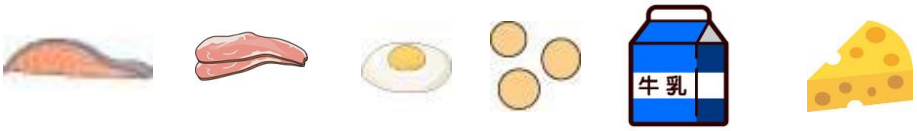
・休みの日に作り置きをする。

・冷凍野菜を利用する。

③たんぱく質をきちんと摂りましょう。

たんぱく質は、筋肉や内臓・髪・爪などを構成する成分で、ホルモンや酵素、免疫細胞を作る役割もあります。

たんぱく質を含む食品・・・魚・肉・卵・大豆製品・牛乳（乳製品）



④体を温めましょう。

体を温める食材を摂る・食べ過ぎない・水分は適量摂取

体を温める食材・・・しょうが・にんにく・にんじん・きゃべつ・セロリ・大豆・玉ねぎ

海藻・きのこ・ごぼうなど

⑤腸内環境を整えましょう。

食物繊維・発酵食品を摂る

発酵食品・・・納豆・酢・ヨーグルト・甘酒・漬物など

＜注意＞

糖尿病、高血圧、腎臓病などで食事制限のある方は、その指導にしたがってください。

また体に良いからと言って、同じ食材ばかりを食べすぎないようにしましょう。

大牟田市　福祉課　健康対策担当　管理栄養士