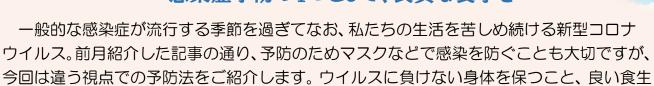
第2号

感染症予防の1つとして、良質な食事を



免疫力アップのためには良質な食事づくり・選びがとても重要です。不足しがちな食品を 意識的に摂れるよう、下記イラストやベテルホームでの献立例をもとにポイントをご紹介し ます。自宅にこもりがち、食生活に不安がある、何を食べていいかわからない、といった方 は、食事を考える上で参考にしてください。

健康的な食事づくりの キーワード

活による『免疫力アップ』です。



免疫UPの栄養素

たんぱく質

・「量より質」1食あたりの主菜分量は片手サイスで充分 例)良質な動物性たんぱく質の中でも、鶏肉、魚、卵といった消化し易いもの。

ビタミン

・食事摂取量の不足に伴い、全般的に不足し易い 例)緑黄色野菜と呼ばれるものを意識的に、トマト、ピーマン、にんじんなど。

ミネラル

・食事摂取量の不足に伴い、全般的に不足し易い 例)海産物、乾物、豆類、イモ類など。



【Pick up!まごわやさしい】

…さかなの「さ」(魚介類) 鮭の塩焼き …わかめの「わ」(海藻類) 若竹煮

…里芋の「い」(イモ類) みそ汁(里芋)

…青菜の「や」(野菜類) 菜飯

みかん缶 …無し。

このように、何を食べてキーワードを満 たせたか確認しながら、摂れなかった食材 を積極的に摂るよう心がけましょう!

今回の場合、後の夕食で必要なのは

「ま」・・・まめ(豆類)

「ご」・・・ごま(種実類)

「し」・・・しいたけ(きのこ類)

となります。