

こんな時だからこそ  
笑顔で健康づくりを  
しましょう！



## 感染症予防の1つとして、良質な食事を

一般的な感染症が流行する季節を過ぎてなお、私たちの生活を苦しめ続ける新型コロナウイルス。前月紹介した記事の通り、予防のためマスクなどで感染を防ぐことも大切ですが、今回は違う視点での予防法をご紹介します。ウイルスに負けない身体を保つこと、良い食生活による『免疫力アップ』です。

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



### 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ズで充分  
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、一般的に不足し易い  
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、一般的に不足し易い  
例)海産物、乾物、豆類、イモ類など。



～ある日の  
ベテルホーム昼食～  
鮭の塩焼き  
若竹煮  
みそ汁(里芋)  
菜飯  
みかん缶

#### 【Pick up! まごわやさしい】

鮭の塩焼き	…さかなの「さ」(魚介類)
若竹煮	…わかめの「わ」(海藻類)
みそ汁(里芋)	…里芋の「い」(イモ類)
菜飯	…青菜の「や」(野菜類)
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。