

バランスの良い食事とは？

バランスを整えるために、まずは主食・主菜・副菜を揃えましょう。さらに具だくさんの汁物や牛乳などの乳製品、果物をとることで、よりバランスのとれた食事になります。



【主食】

ご飯
パン
めん類など

【主菜】

魚、肉、卵
大豆などの
おかず

【副菜】

野菜、きのこ、
海藻などの
おかず

+ 【よりバランスを整えるために】

具だくさんの汁物、牛乳などの乳製品、果物

免疫力アップレシピ

●さんまの蒲焼どんぶり

【材料(4人分)】

- ・さんまの蒲焼き (缶詰) 2缶
- ・小松菜 100g
- ・しょうが 10g
- ・ごはん 600g
- ・のり(味付けのり、または焼きのり) 適量



【作り方】

- ①小松菜を色よく茹で、約4cmの長さに切る
- ②しょうがの皮をむいて、せん切りにする
- ③フライパンにさんまの蒲焼きを汁ごと入れ、水を少し加えてあたため、①の小松菜を加えてからめる
- ④丼にごはんを盛り、のりを散らし、③を汁と一緒にのせ、しょうがをのせて完成

市ホームページでは、他にも免疫力アップレシピを公開しています。



快眠の6つのポイント

- 毎日同じ時間に起きる
- 日光を浴びて体内時計をリセットする
- 朝食をしっかりとる
- 身体を適度に動かす
- ぬるめ(38~40℃)のお湯でゆっくり入浴
- 過度の飲酒や、寝る前のカフェイン(コーヒーなど)を避ける



🔒 バランスの良い食事

家で過ごす時間が長くなると、どうしても保存食や冷凍食品に頼りがちになります。栄養が偏ってしまいます。健康を維持し、病気などへの抵抗力を上げるには、バランスのとれた食事が欠かせません。食事には、主食、主菜、副菜の3つのグループを揃え、健康維持に

必要な栄養素(主にタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)を摂ることが大切です。日々の献立に上手に取り入れましょう。

●もっと手軽に

カレーライスや丼ものなど、1品の中で3つのグループの食材が揃うメニューでも、バランスを整えることができます。日々の献立に上手に取り入れましょう。

●食中毒にご注意を

これからの季節は、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が一気に増えてきます。まだ、それほど暑くないからという油断は禁物です。調理から食べるまでの時間が長くなるような、なるべく早く食べるようにしましょう。テイクアウト(持ち帰り)利用時も同様に気を付けましょう。

🔒 良質な睡眠

質の良い睡眠には、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。必要な睡眠時間は6時間~8時間と言われており、睡眠不足や睡眠の質が低下してしまうと、免疫機能が低下し、感染症の予防や感染したウイルスを排除する

ウイルスに負けない身体づくり 今こそ、免疫力を高めよう



問・(市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
・(市)介護保険課 介護予防係

新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防には、こまめな手洗い、身体的距離の確保、マスクの着用などが推奨されています。それは、ウイルスと闘う「免疫力」を高めること。免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、からだに備わっている防御システムのことで、免疫力はバランスの良い食事や、良質な睡眠、適度な運動、ストレス解消によって高めることができます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなる中で、普段なかなか意識していなかった自身の健康や生活習慣について見つめ直すよい機会にしてみませんか。ここでは、今だからこそできる「免疫力」を高める生活術について紹介します。

感染症を予防する生活習慣



バランスの良い食事

良質な睡眠

免疫力アップ
のカギ

適度な運動

ストレス解消