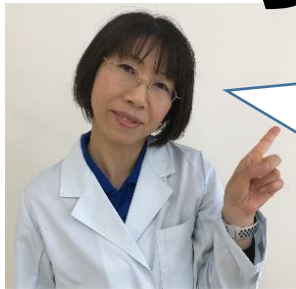


新型コロナウイルス感染症による健康二次被害を予防するために...

①自粛生活でも食事で免疫力アップ

“ちょい足し”食事の工夫



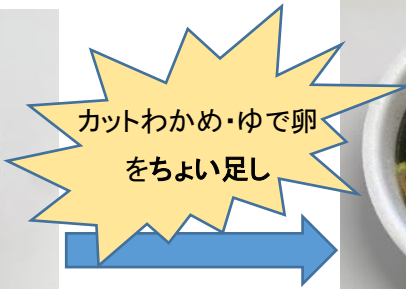
健康増進課 松本管理栄養士

手軽な即席めんやお菓子で済ませてしまうと栄養不足になってしまいます。外出がままならない時こそ、食事は量より質！栄養バランスに気をつけましょう。

たとえば・・・



カップラーメンだけの食事



たんぱく質、ミネラル、食物繊維で免疫力アップ！

※ラーメンの汁は残してね！



缶詰や乾物、冷凍野菜はちょい足しに便利！いろいろな食品で変化をつけると、食事が楽しみにもなりますね。その他、果物や乳製品もおすすめです。**色々な食品をバランスよく食べることが、免疫力アップにつながります！**

こども



家で、お菓子をだらだらと食べていませんか？おやつは食べる時間と量を決めましょう。食事だけでは不足がちな野菜、果物、乳製品がおすすめ。



高齢者



筋肉量、免疫力維持のため、積極的に肉や魚をとりましょう！1食分のめやすは、片手の平にのるくらいです



持病のある方

糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。



お問い合わせ：足利市健康増進課 スマートウェルネスシティ担当 ☎22-4512