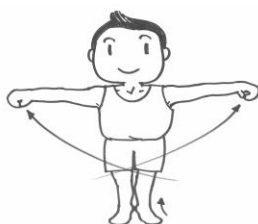


# 自宅で健康維持！

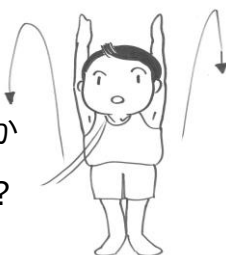
新型コロナウイルス感染拡大防止のために、運動不足になっていると思います。家でじっとしているだけだと、筋力が低下し、食欲も低下するので、違う病気の原因にもなりかねません。

みんなで健康維持を意識しながら、この局面を乗り越えましょう！

## 1 からだを動かそう



ラジオ体操は、約3分で全身、特に上半身の筋肉、関節を動かします！毎日の習慣にしては？



## 2 バランスの良い食事、水分補給をこころがけよう！

栄養で、免疫力アップ！  
→裏面参照

## 3 生活のペースを崩さずに

## 4 楽しい時間をつくろう

- ① 毎日、日の光を浴びよう
- ② 趣味をつくろう
- ③ テレビのつけっぱなしは止めよう

元気にしてる？

## 5 間接的にでも、人とつながろう

電話やメールでも OK!



# バランスの良い食事とは？

手でわかる・・・  
1回の食事の

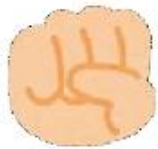
## バランス・食べる量確認表



ステップ1：主食、主菜、副菜がそろっているか確認しましょう

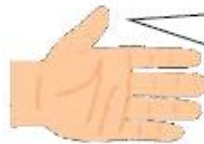


ステップ2：手を使って、食べる量を確認しましょう。



ごはん、パン、麺類などの穀類は、軽く握るとグーの大きさくらいの量で。芋類もこの仲間です。

《軽く握ったらこぶし大》



肉、魚、卵、大豆製品は片手のひらにのるくらいで。

生野菜



生野菜ならいろいろな種類を混ぜて、両手一杯になるくらいを。

温野菜



温野菜ならいろいろな種類を混ぜて、片手一杯になるくらいを。

# 水分補給はどのくらい？

- ① こまめに水分補給し、のどの粘膜の防御機能を保ちましょう。普段の水分補給は、砂糖や塩の入っていない、緑茶等を選びましょう。食事の際に食べ物から摂取する水分量は大体 1 リットルくらいなので、**食事以外に約 1～1.5 リットル**の水分を摂取するのが目安です。 ※腎臓病、心臓病など持病のある方は、主治医の先生にご確認ください。
- ② 室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。