

こんな時
だからこそ…

バランスよく食べよう！チェックシート

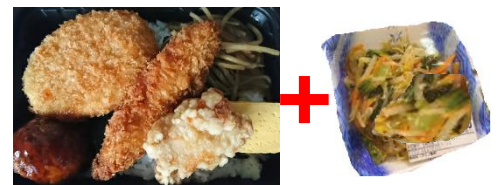
感染症に負けない免疫をつけるには、食事バランスも大切。栄養が足りなくても、特定の物が多すぎても免疫システムが十分に働かず抵抗力が落ちてしまいます。

1日で完璧にするのはとても大変なので3日単位くらいで色々な食品が食べられるようにしましょう。

※食べた物に○をつけてみましょう。

		1日目			2日目			3日目			
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
主食	ご飯、パン、麺など										毎食何か1皿
主菜 (タンパク質)	肉類 (缶詰、惣菜等も含む)										毎食どれか1皿。3日間(およそ9食)で色々な物を食べるようにしましょう。
	魚介類 (")										
	卵類 (")										
	大豆製品 (")										
副菜 (野菜・きのこ・海藻など)	緑黄色野菜										色々な野菜で毎食1皿。海藻やきのこの活用も。
	その他の野菜										
	海藻、キノコ										
	いも類										
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど										1日のどこかで
果物											1日のどこかで

また、買って済ませる時も主食、主菜、副菜または穀類、たんぱく質、野菜を意識してそろえるようにしましょう。例えばお弁当で「野菜がないな…」と気づいたら、野菜の単品のおかずをプラスして…



食べ方にも注意を！

体重の減少が気になる方は…
たんぱく質のおかず(主菜)から食べましょう。他の物で満腹になってしまう前に食べて、たんぱく質を確実に摂りましょう。



※病気や内服薬によっては食べ物に制限がある場合があります。主治医にご確認ください。

体重の増加、生活習慣病が気になる方は…
野菜のおかず(副菜)から食べましょう。噛みごたえがある野菜を食べることで満腹感が得られます。