

3つの色をそろえて

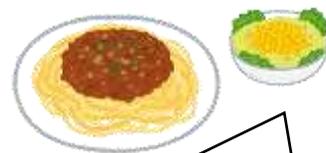


バランスよく食べて、 免疫力を高めよう！

感染症に負けない免疫をつけるには、食事バランスが大切です。栄養が不足していても、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。主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン・ミネラル）をそろえて食べるようにしましょう。



丼ぶりやめん類、サンドイッチなど「穀類・たんぱく質・野菜」が入ったものなら一品でもOK！
お弁当の場合でも、「肉や魚」と「野菜」を意識して選ぶと栄養素のバランスが摂りやすいです！



足りない野菜をプラスしてね。



運動するには炭水化物が必要

何かと敬遠されがちな炭水化物ですが、運動するためのエネルギー源として必要です。「筋肉」になるたんぱく質だけが重要ではないのです。

《炭水化物》

体を動かす、活動するためのエネルギーになります。脳の栄養になる「ブドウ糖」も炭水化物を分解して作ることができます。



《たんぱく質》

筋肉や皮膚、内臓、血液、髪の毛など体を作るために必要です。体の機能を整えるホルモン、病気と戦う免疫や抗体の材料になります。



《ビタミン・ミネラル》

ビタミンは食べた物からエネルギーを作ったり体を作ったりするときに、これらの反応を助けます。ミネラルは骨の成分や体の調子を整える働きがあります。



忙しい時こそ、

時短、手抜きで…バランスよく！

一品で主菜（たんぱく質食品）と副菜（野菜や海藻、きのこ類など）が摂れる、ステキな「おかず」。このおかずと主食のご飯（またはパンなど）があれば、バランスばっちり！

寒い日には…

一度にたんぱく質も野菜も摂れる「お鍋は万能！」

これら「たんぱく質の多い食品」数種類と…



など



お鍋のスープも市販のものだけでなく、薄めためんつゆ、めんつゆ+カレールー、白だし+トマト缶、白だし+豆乳…料理酒とだし昆布（無くてもOK）を入れたお湯で作ってポン酢やゴマダレにしても…レパートリーが広がります



野菜やきのこなどはたっぷりと…



トマト鍋



豆乳鍋



大人にはキムチを加えても…

感染症予防のためにもなるべくバランスのよい食事を取り、元気にお過ごしください。