

健康的な食生活の維持を！

新型コロナウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接をしないことと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。その次に気をつけていただきたいことが、**ウイルスに対する抵抗力を維持、強化すること**です。

国連食糧農業機関 (FAO)、世界保健機構 (WHO) で良好な栄養状態を維持するための注意が公表されています。大切な部分を抜粋し、私たちが取り組める方法をご紹介します。

(参照)

COVID-19パンデミック期に健康的な食生活を維持する方法<https://www.dietitian.or.jp/important/2020/6.html>

各国食事指針 (英語) <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>

野菜や果物をたくさん食べましょう

野菜や果物からは、食物繊維だけでなく、多くのビタミンやミネラルを摂取することができます。冷凍や缶詰の野菜のほか、切り干し大根、わかめ、ひじき、豆など乾物もいでしょう。日持ちする野菜を上手に選んで、買い物回数を減らしましょう。



冷凍ほうれん草を入れる
日持ちする根菜類活用



チキントマト煮
トマトスープ
カレーに入れる
ポークビーンズ

全粒穀物、種実類および健康的な油脂が豊富に含まれる食事を摂りましょう

日本人は、買い物を控えると炭水化物過多になる傾向があります。カレー、麺類、チャーハン、レトルト食品も炭水化物と油が増えがちです。長期にわたると栄養不足になるので色々な食品を摂りましょう。

全粒穀物はビタミン、ミネラルを多く含みます。保存食として玄米、麦、雑穀を用意するのも方法です。大豆は良質なたんぱく質と脂質を含み米飯に合う食品です。豆腐、厚揚げのほか大豆の缶詰や水煮も使ってみましょう。

アルコールの摂取を制限しましょう

時間が出来て、あるいはストレス解消にとアルコールを飲み過ぎることがないようにしましょう。アルコールは体内で代謝されるときにビタミン、ミネラルを使ってしまうので、適量摂取を！！



脂質、砂糖、塩の摂取量に注意しましょう

自宅で過ごす時間が長くなると、運動不足の上に食べ過ぎてしまうことがあります。

買い置き品にお菓子類が多くありませんか？

脂質、糖質、食塩が多く、エネルギーが高いものは習慣性になりやすいといわれています。間食、だらだら食いに注意しましょう。

冷凍食品の中には脂質やエネルギーが多い物、味が濃い物がありますので、食品表示をよく確認しましょう。



子どもの食事は大丈夫ですか？
お菓子を食べ過ぎていませんか？
子どもと過ごす時間を持て余したら、子どもが楽しめる調理を行ってみてはいかがでしょうか。

- ・サンドイッチを作る
- ・餃子を作る
- ・ホットケーキを作る



この機会にお米の炊き方を教えて毎日の炊飯係になってもらえば大助かり！

定期的に水を飲みましょう

水分補給はお水やお茶が基本です。時間があるようなら温かいお茶を入れて一服すると、リラックス効果も得られるでしょう。

果物ジュースや牛乳は水代わりにはなりません。コーヒーに砂糖を入れる方は、ついつい何杯も飲んでしまうことがないように。

食事以外の健康的なライフスタイルに必要なのは**禁煙する、定期的に運動する、十分な睡眠をとる、ストレスを軽減できるように対処すること。**少し体を動かすと、ストレスの軽減にもなります。**ラジオ体操、テレビ体操はおすすめです。**

