

## 「からだを守る」健康・栄養管理を身につけましょう

新型コロナウイルス感染防止対策による大きな生活の変化、その中で自分で自分を守ることが社会を守り支えると繰り返し伝えられています。

**自分の体を守ること**・・・しっかり食べて、ウイルスから身を守る体をつくるための基本を確認しましょう。



### ★免疫力アップのための食事を心がけましょう

#### ① 1日3回主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう

自分の活動に必要なエネルギーを確保することが大切です



#### ② 免疫細胞をつくるたんぱく質を摂取する

肉・魚・卵・大豆、大豆製品・牛乳、乳製品などの食べ物に多く含まれるたんぱく質は、筋肉、骨はもちろん血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など、からだの構成成分のあらゆるものが合成されるときに不可欠です。

#### ③ 抗酸化力のある栄養素を摂取する

- ・ビタミンA（緑黄色野菜・ウナギ・卵・バターなど）

皮膚や鼻・のどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでくれます

- ・ビタミンC（柑橘類・さつまいも・じゃがいも・野菜など）

抵抗力を強めてくれます

- ・ビタミンE（ナッツ類・植物油・ツナオイル漬けなど）

体内の酸化を防ぎ、活性酸素を消去して血管を生き生きさせてくれます。

またビタミンEはビタミンCと同時に摂ることで抗酸化作用がより高まるといわれています。



#### ④ 免疫力の低下を防ぎ整腸作用のある食材を摂取する

- ・免疫細胞の70%は腸に存在するといわれています。

- ・大腸の環境を良好に保つ食材（発酵食品・野菜・果物・海藻類など）



### 免疫力アップの簡単メニュー ～おうち料理、朝食のひと工夫にも取り入れて～

#### ★たんぱく質と免疫力アップ食材をワンプレートで

##### ○豚肉のいろいろきのこ巻きソテー

うす切り豚肉に何種類かのきのこをのせ、ぐるぐる巻いてフライパンで焼く。

たれは、麺つゆタイプ、焼き肉のたれ、和風ドレッシングなどが合います。

##### ○鶏むね肉ときのこのトマトシチュー

そぎ切りにした鶏むね肉、玉ねぎ、きのこをソテーして水、トマトジュースで煮込む。盛り付けて上から水切りヨーグルトを添えるとコクが出る。

##### ○厚揚げとキムチの麺つゆ煮

食べやすく切った厚揚げ、キムチを浅鍋に入れ水と麺つゆで煮、溶き卵を回し入れる。

##### ○さば缶のチーズ焼き

好みの味のさば缶（いわし缶）をグラタン皿に入れ、スライスオニオン、とろけるチーズをかけてオーブントースターで7～8分焼く

## ★発酵食品を食事ごとに取り入れて

### ○納豆お好み焼き

納豆＋キムチ＋チーズを溶き卵と混ぜ合わせフライパンでお好み焼きのように焼く

献立のポイント・・・ご飯 or トースト＋納豆お好み焼き＋レタスとトマトサラダ  
バナナ入りヨーグルト

### ○臭だくさんみそ汁

にんじん、カボチャなどの緑黄色野菜、きのこ、さつまいもなどのいも類をやわらかくなるまで煮、わかめを入れて、みそを溶き入れて仕上げる

⇒＋たんぱく質には卵や豆腐を加えて

献立のポイント・・・忙しい朝ならたんぱく質をプラスしたみそ汁とご飯で充分  
食後にフルーツヨーグルトを加えてばっちりです。

### ○納豆とろろうどん

刻み納豆＋好みの漬物＋刻みオクラ等を麺つゆで混ぜ合わせてゆでうどんとあわせる。

## ★抗酸化力の強い野菜を取り入れて

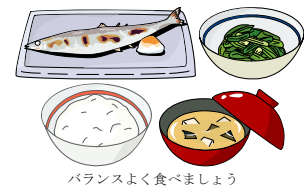
### ○かぼちゃと人参とツナ缶のカレー風味炒め

ビタミンC＋ビタミンEの抗酸化力アップ組み合わせ

### ○野菜サラダ

レタス、きゅうり、玉ねぎ、トマトなどに刻みナッツ、ツナ缶などをトッピング  
ドレッシングはオイルタイプのものでOKです。ドレッシングの油がサラダの  
ビタミンの吸収率をアップしてくれます。

ただし、かけ過ぎないように注意しましょう



バランスよく食べましょう

## ★食品を取り扱うときに注意したいこと

<日本栄養士会会長からのメッセージ引用>

- ・生鮮食品はできる限り使い切りましょう・・・肉、魚などはパックを開けたらその日に食べきらなくても、ゆでる、炒めるなど加熱してから保存しましょう。
- ・サラダのように生食する野菜は洗浄、すすぎ、水切りし保存容器に入れて早めに食べきりましょう。
- ・買い物に毎日出たくない場合の保存食品として、根菜類、いも類はいつもより少しだけ多めに置いておくと安心です。  
肉、魚も保存のきく缶詰、レトルトも有効活用しましょう。  
豆腐や納豆は小さいパックのものが、使い切れるので便利です。
- ・食品から新型コロナウイルスが感染することはありません。普段通り衛生的に扱うことを心がけましょう。肉や魚などのパックの衛生状態が不安な場合は冷蔵庫に入れる前に保存容器に入れ、その際に下味もつけておくと時短料理につながりますよ。

時差出勤、テレワークなどで生活リズムが乱れがちの場合でも、いつも通りの時間に起きて朝ごはんを食べることから1日のリズムを作り出して、体調維持に心がけて過ごしましょう