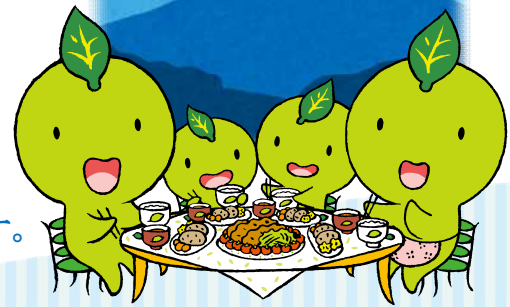


新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策 「外出自粛中の食事のヒント」

免疫力は、単一の食品を食べて効果を期待できるものではありません。複数の食品を食べることにより、多種多様な栄養素が総合的に作用し、体の中で作られていきます。

「主食・主菜・副菜」をそろえた食品の組合せを考えることが大切です。



生きがいと健康づくりイメージキャラクター ちゃっぴー ©静岡県



その1 食品の無駄を避けよう

計画的に、必要なものを購入！

パニック買いの行動は、食品価格の上昇、商品の過剰消費などの悪影響をもたらす可能性があります。自分がほしいものだけでなく、他の人のニーズも考慮することが大切です。まずは、自宅にあるものを確認し、賞味期限が限られている食品を使い切りましょう。



その2 生鮮食品を優先して使用

消費順序を計画的に考える！

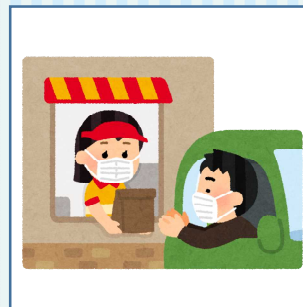
果物や野菜、乳製品、生鮮食品など、賞味期限が短いものを先に使用しましょう。食品の無駄を避けるために、残り物は廃棄するのではなく、別の機会に使えるように、冷凍保存できないか等、考えてみましょう。



その3 手作り料理を楽しもう

家族そろって食育！

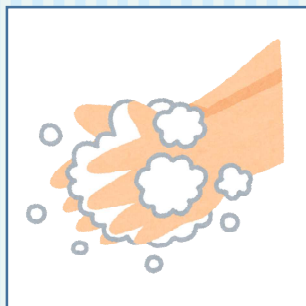
家庭内で長い時間を過ごすという機会は、以前なら料理する時間がなかったレシピに挑戦できる機会になります。主食、主菜、副菜をそろえた食事を作り、規則正しい時間に、家族そろって楽しく食べることは、親が食事のモデルとなり、家族の絆を深めることにもつながります。



その4 近所のサービスを検索

宅配やテイクアウトを活用！

人と人が接触しない方法で、食材や調理済み食品の受け取りが可能なサービスもあります。まずは、自宅近くで利用できる宅配サービスや飲食店を調べてみてください。



その5 安全性に注意しよう

食品の取り扱いに配慮！

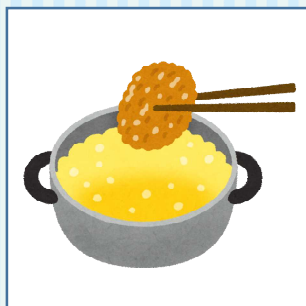
食中毒を予防するポイントを紹介します。
・手、台所、調理器具を清潔に保つ
・生肉と、調理済み食品が混ざらないようにする
・しっかり火を通す
・保存するときは5℃以下または60℃以上に保つ
・安全な水と食材を使用する



その6 減塩で高血圧を予防

お塩のとりすぎに注意！

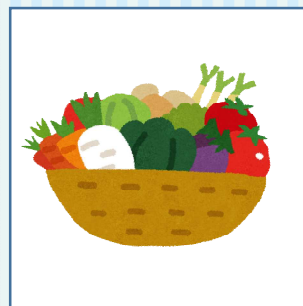
減塩に関心をもち、行動してみましょう。
・麺類の汁は残す
・食卓での調味料(しょうゆ、ソース等)は控える
・干物・漬物など塩分の多い食品は頻度を減らす
・塩味のスナック菓子を食べ過ぎない
・香辛料や減塩調味料を利用する など



その7 脂肪が減る調理方法を

脂肪のとりすぎは肥満のもと！

脂肪をとりすぎないコツを紹介します。
・和食中心の食生活にする
・肉類は、脂身の少ない部分を選ぶ
・バターやラードより、植物油を使う
・マヨネーズは避け、ノンオイルドレッシングを利用
・脂肪分を多く含むスナック菓子を食べすぎない



その8 野菜・果物を食べよう

食物繊維を十分に！

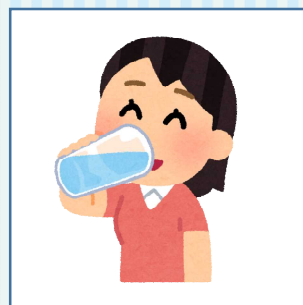
野菜には、健康を保つのに必要な栄養素が豊富に含まれています。
・食べすぎを抑えるため、最初に野菜を食べる
・野菜は加熱すると、量がとりやすくなる
・冷凍野菜を常備し、活用する
・無塩・無糖の野菜ジュースで補給する



その9 飲みすぎに注意

健康のために適正飲酒を！

アルコールは依存性があり、免疫機能を低下させ、感染症に対する抵抗力を損ないます。また、アルコールは特定の薬の効果を減弱させ、一方で薬の毒性を高めるとも言われています。自宅待機の際には、適正飲酒を心掛けましょう。



その10 水や緑茶を飲もう

水分補給は健康維持に重要！

砂糖入りの飲み物の代わりに、水や緑茶を飲むことは、砂糖や過剰なエネルギーの摂取を制限する簡単な方法です。なお、過量の濃いコーヒー、濃いお茶、カフェイン入りドリンク、栄養ドリンクは、脱水症や睡眠に悪影響を及ぼす可能性があるため、控えめにしましょう。

【お問合せ先】

静岡県東部健康福祉センター 健康増進課 055-920-2112

参考:WHO「Food and nutrition tips during self-quarantine」
FAO「Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic」