

新型コロナウイルスに負けないように

しっかり栄養補給！

—こんな時だからこそ、食事と栄養を大切に☆—



水分補給も忘れずに★



皆さま、こんにちは☆ eatcoco(イートココ)の管理栄養士です。

(1)手洗い (2)普段の健康管理: 普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。(3)適度な湿度を保つ ことが大切です！

参考: 首相官邸ホームページ

「新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～」

特別なことをする必要はありません！少しの工夫でしっかり栄養を摂りましょう★

※新型コロナウイルス感染症は嗅覚や味覚に異常がでるとの報告もあり、要注意です！

主食

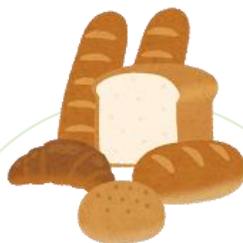
1

主に、「炭水化物」を多く含む食品です。毎食どれか食べるようにしましょう。

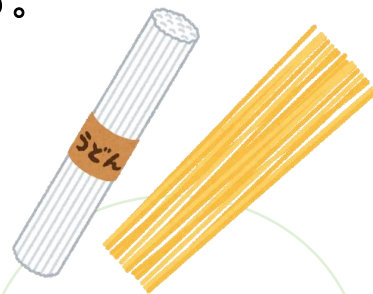
ポイント



肉や野菜等入れた炊き込みご飯
ツナ缶と野菜を入れたケチャップ
ライスなど作って冷凍！チンして
手軽なランチにもお勧め★



パンは長く置く場合には
冷凍しておき、食べる時に
自然解凍や電子レンジ、
トースターで！



冷凍庫がパンパン！
そんな時には乾麺が活躍。
塩分を気にしている人には
食塩0の乾麺もお勧め！

主菜

1～2

主に、「たんぱく質」を多く含む食品です。
魚介、肉、卵、大豆・大豆製品など、
毎食1～2皿を目安にしましょう。

ポイント

★目安

手のひらにのるサイズ



アジ



豆腐



納豆



ササミ(2本)






うす切り肉(2枚)



ハム(2枚)



卵

	購入時新鮮な魚を食べ、干物は冷凍保存 できます。魚の缶詰の活用もお勧め！
	肉を冷凍保存するときには、ラップに小分 けて保存袋で保管するのがお勧め！
	卵は比較的日持ちします。ゆで卵で保存 の際は、固ゆでで殻付き冷蔵がお勧め！
	最近では常温保存で長期保存できる充填 豆腐があり、保存食としてもお勧め！
	納豆は冷凍できる食品の一つです。乾燥し ないように袋に入れての保管がお勧め！

1

2

汁

主に、「**ビタミン**」「**ミネラル**」「**食物繊維**」を多く含む食品です。いろいろな色の野菜を組み合わせ、1日350g以上は食べましょう。

副菜2皿（主に野菜料理、好きなもの）+汁もの

★目安

例：1食分（約120g）

生野菜なら両手いっぱい

加熱した野菜なら片手いっぱい



ポイント



最近では冷凍の野菜が沢山あります。長持ちしない野菜等、冷凍や乾燥野菜もお勧め！多めに購入して冷凍も！ほとんどの野菜が冷凍保存可能です！色の濃い緑黄色野菜と油を一緒に食べるとビタミンの吸収が良くなります☆彡

海藻、きのこ、こんにゃく



主に、「**ミネラル**」「**食物繊維**」を含む食品。いろいろな料理に入れて積極的に食べましょう。

ポイント

	きのこ類はいろいろな種類のキノコを切って日に当て、保存袋で冷凍保存がお勧め！
	海藻類は乾燥したものも多く、食物繊維も豊富で色々な料理への活用がお勧め！
	こんにゃくや白滝等は比較的保存が長く、お勧めです！冷凍にはあまり向きません。

牛乳と乳製品



主に、「**カルシウム**」を多く含む食品ですが、「たんぱく質」「**炭水化物**」「**ビタミン**」「**脂質**」も含まれます。1日の食事の中または、間食に適量入れましょう。



常温保存可能なロングライフ牛乳は保存にお勧めです！

果物

★目安

手のひらにのるサイズ



主に、「**ビタミン**」「**ミネラル**」「**食物繊維**」を含んでいますが、「**果糖（炭水化物）**」も多く含まれます。1日の食事の中または、間食に適量入れましょう。

ポイント

果物はビタミンも豊富で、いろいろな栄養素が含まれています。また水分の多い果物も多く水分補給や間食の代わりにもお勧めです！



地域の栄養と食をまるっとささえる
eatcoco(イートココ)

