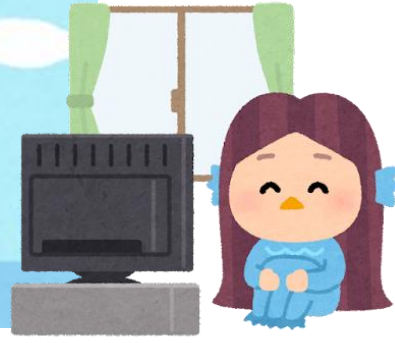


# カラダの免疫力を落とさないために 自粛生活で気をつけたい食事のポイント



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため長期的な外出自粛により、食事の栄養バランスが乱れていませんか？栄養バランスの偏りは免疫力の低下に繋がるので注意が必要です。また、自粛の長期化に伴い「体の不調」に悩まされてはいませんか？今回は、コロナ禍でも元気に過ごしていくための食生活におけるポイントをご紹介します。

## 🌸 テイクアウトなどで便利な「中食」選びのポイント！

「中食」とは、自宅で調理済み食品や加工食品を食べることを指し、テイクアウトのお弁当やデリバリーされた食品も「中食」に分類されます。外食を控える中で、自宅で外食気分が味わえ、調理の手間も省けるため便利ですが、カロリーや塩分を摂りすぎてしまう可能性もあります。そこで「中食」選びのポイントをご紹介します。

**揚げ物は控えて  
主食は普通盛か小盛にしよう**



自粛生活で活動量が減っている人が多いため、体重増加が心配です。主食量も大盛は控えましょう。

**調味料は味を見てからかけよう**



濃い味のものが多く中食。調味料をかける前にまずは味見をしましょう。

**野菜や海藻  
きのこ類を追加しよう**



毎食摂りたい野菜類。単品メニューでは不足しがちです。野菜類はプラス一品追加をしましょう。野菜料理から食べることで満腹感をしっかり感じられ、食べ過ぎ防止にもなります。

## 🌸 食事リズムを整えるポイント！

自宅にいる時間が増えることで自由に過ごせますが、食事の時間や回数も乱れてはいませんか？食事の時間や回数の乱れは、肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなります。できるだけ食事の時間は決めて食べるようにしましょう。

**1日3食を基本に**



食事回数を減らし  
ドカ食い・まとめ食いする  
ことは肥満の原因に

**ダラダラ間食をしない**



ダラダラ食いは  
糖尿病などの生活習慣病を  
引き起こす原因に

**朝食は体内時計を  
リセットするのに重要！**

朝食は脳と体のエネルギー源。  
朝食を美味しく  
食べることでできる夕食量に  
するのも大切！



就寝する2時間前には  
食べ終わるように

**夜食や間食は控える**



# お酒と上手に付き合うポイント！

自粛生活が続く中で、自宅での飲酒量が増加した方も多いと思います。アルコールは1gあたり7キロカロリーあり、飲みすぎると中性脂肪値が上昇したり肥満の原因となります。お酒と上手に付き合うコツについてご紹介します。

## ①適正な飲酒量を知る

**アルコール 20g/日以内**

※女性や高齢者は半分量が目安

### それぞれのアルコール20gの目安量



## ②ダラダラ飲みをしない

自宅での飲酒はお店と違い閉店時間がないため、ついつい「ダラダラ飲み」になりがち。飲酒量が増え深酒にならないように時間を決めるようにしましょう。



## ③週に2日以上のお休み日

体の中でアルコールを代謝しているのが肝臓。肝臓を週2日以上は休ませ、肝疾患の予防を。




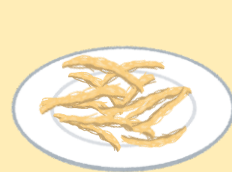



## ④食事と一緒に

空腹時に一気に飲酒すると、アルコールの血中濃度が上昇します。食事をとりながら楽しみましょう。



## ⑤気をつけないおつまみ類

アルコールは食欲増進効果があるため、ついつい食べ過ぎの原因に。おつまみは食塩相当量やカロリーの多いものが多いため注意が必要です。

唐揚げ (30g×4個)	さきいか (20g/1人前)	プロセスチーズ (20g/個)	ポテトチップス (60g/袋)	魚肉ソーセージ (80g/1本)	枝豆 (150g)	ミックスマツ塩味 (20粒/40g)
						
エネルギー 368kcal 食塩相当量 3.0g	54kcal 1.4g	63kcal 0.6g	325kcal 0.6g	126kcal 1.7g	177kcal 0.8g	197kcal 0.2g

## ⑥オススメヘルシーおつまみ類

アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすく、食物繊維は不足しがちになります。そのためおつまみには、できるだけ低カロリーで栄養価の高いものを選びたいところです。オススメを紹介します。

### もずく酢



低カロリーで食物繊維豊富。市販のもずく酢にきゅうりやトマトを追加すると野菜もとれてさらにGOOD！

### 生春巻き



最近はスーパーでもよく見かける生春巻き。実は主食・主菜・副菜とバランスの良いヘルシーメニュー♪

### お刺身



低カロリーなのでオススメなのがおつまみの定番のお刺身。特にタコやイカはタウリンが含まれており、肝臓の働きを助けてくれます。