

この時期気をつけたい

食生活のポイント

コロナに負けない

★毎食主食・主菜・副菜をそろえる



まず主食・主菜・副菜をそろえることで
栄養バランスがUP♪

★いろいろな食材をまんべんなく食べる

1日のうち1回でも食べたらチェック！チェックが多いほど、
栄養バランスが整った食事に近づきます。

- ごはん、パン、めん
- 肉類
- 魚介類
- 卵類
- 大豆製品
- 野菜
- きのこと・海藻・こんにやく類
- 牛乳・乳製品
- 果物
- 油脂類（種実類も含む）

これを食べれば大丈夫
という食品はありません

つまり

いろいろなものを食べる
ことが大切



★朝ごはんを食べよう

- ◇体内時計をリセットし代謝UP
- ◇栄養バランスがUP
- ◇夜の睡眠の質を高める などいいことづくし♪

朝ごはんを
食べると

▶生活習慣も改善、免疫力UP◀

まずは朝ごはんをしっかり食べよう！

★たんぱく質もしっかりとろう

免疫細胞の形成にも必要なたんぱく質。また、フレイル※
予防のためにも高齢の方はより一層たんぱく質を含む食
品をとることが大切です。

たんぱく質を多く含む食品

フレイル
予防にも



※フレイル：加齢により体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態

★腸内環境を整えて免疫力UP

腸の中には多くの免疫細胞があり、腸内環境が整っていると免疫細胞の働きがよくなって
免疫力がアップするといわれています。日頃から、腸に良い食事や運動を心掛けましょう。

腸内の善玉菌を増やす主な食品

腸内環境を整え免疫力をUPさせます。



食物繊維を多く含む主な食品

善玉菌のエサになり、善玉菌の効果を助けます。



熱中症にも気をつけて過ごしましょう

▶大量に汗をかき暑さを感じる時は、体を冷やす食材を取り入れましょう。

体を冷やす食材 → なす、きゅうり、トマト、レタス、ほうれん草 等

▶冷たいものを食べ続け胃腸が冷え、夏バテした時は体を温める食材を取り入れましょう。

体を温める食材 → 生姜、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、人参、かぼちゃ、
香辛料、魚、小豆、卵 等

1日1.2Lを目安に
こまめな水分補給も
お忘れなく

体温が上がると
代謝機能も上がり
免疫力もUP

