



新型コロナウイルス感染症流行のため、新しい生活様式での食事のとり方についてポイントをまとめました。

## 新しい生活様式における栄養・食生活でのポイント

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた **バランスの良い食事**で、健康状態を良好に保つことが大切です。

配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。  
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で食生活に不安がある場合は、**医師や管理栄養士に相談**しましょう。

風邪などを含むウイルス感染症の予防の基本は、うがい、手洗い、マスクの着用でウイルスを体内にいれないようにすること。また、人と人との距離を保ち、換気を行って、三密(密閉・密集・密接)を避けることです。

ただし、それでもウイルス感染を完全に防ぐことはできません。そこで活躍するのが免疫といわれる生体防御機構です。体内に入ったウイルス、細菌、異物などから自分の体を守る力（免疫力）を高めれば、ウイルス感染症の予防につながります。

## 免疫力を高めるにはどうすればいいの？

免疫力は人によって差があり、過労やストレス、睡眠不足などで下がってしまいます。反対に、十分な睡眠や休息をとり、適度な運動を行い、バランスの良い食事をするといった健康的な生活をおくことで高めることができます。

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

※厚生労働省リーフレット：新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式における栄養・食生活でのポイント」より一部抜粋

# バランスの良い食事をするにはどうしたらいいの？

## ポイント1

### 1日3食食べましょう

#### 欠食をするデメリット

- ①1日1食や2食では、必要な栄養素をバランスよく摂ることが難しい
- ②空腹の時間が長くなり、体が飢餓状態と認識し栄養素の吸収を高めるため、体脂肪をためこみやすい
- ③生活リズムが乱れやすく、その結果、元気が出ない、排便のリズムや血糖のコントロールなどが乱れやすいなど体の不調につながる

1日3食食べて、食事のリズムをととのえることは体調管理に役立ちます。

#### ～バランスのとれた1日の食事の例～



朝食



昼食



夕食

## ポイント2

### 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

毎食、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をする、1日に必要な栄養素が自然と摂れてきます。



#### 主食

ごはん・パン・麺類  
いも類など



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品を  
主に使った料理



#### 副菜

野菜・きのこ・海藻を主に  
使った料理

1日のうちで牛乳・乳製品、果物もとりましょう。

おやつ代わりに間食として牛乳・乳製品、果物をとるのもおすすめです。

- ☆ 同じ主食・主菜・副菜のグループの中でも、色々な食品を食べるようにすると、さらに栄養バランスアップにつながります。
- ☆ 外食などで主食・主菜・副菜をそろえるのが難しい場合には、次の食事ですり足らなかった分をとるなどして調節しましょう。何日かで平均的にバランスよく食事ができていれば大丈夫です。

外食時やお弁当、お惣菜を選ぶときも主食・主菜・副菜を揃えるように意識しましょう

外食のときは、単品料理よりも、定食メニューを選ぶ、お弁当を買うときは幕の内弁当のようないろいろなおかずが入っているものを選び、主食・主菜・副菜がそろいやすいですよ。



めん類やどんぶりものなら、野菜などが入った具沢山のメニューを選び



単品料理には野菜をつける

