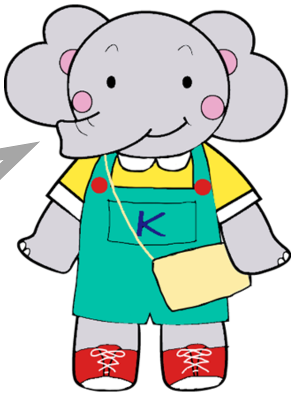
公益財団法人兵庫県健康財団「けんぞうくん」からのお願い



（公財）兵庫県健康財団
マスコットキャラクター　けんぞうくん

新型コロナウイルスに負けないゾウ！

バランスのよい食事で、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくろう！

3つの密を避けた日常生活や在宅ワークなどの新しい働き方により食事が不規則になったり、運動不足、夜型生活など普段と異なる生活習慣になっていませんか？食事バランスの乱れは生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、免疫力の低下をもたらします。1日3度の食事を整えて、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくりましょう。

副 菜
野菜、きのこ、海藻、芋等
主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

主 菜
肉、魚介類、卵、大豆、大豆製品
主に、たんぱく質・脂質の供給源

野菜料理は1日3～5皿を目標に！
サラダだけではなく、蒸し野菜やお浸し、煮物でも

たんぱく質は免疫を高めるのに重要。いろいろな種類をしっかりと

玄米や麦、雑穀米にするとビタミン、ミネラル、食物繊維がアップ

具だくさんで汁を少なめに。加熱すると野菜がたっぷりとれます

主 食
ごはん、パン、麺類等
主に、エネルギーの供給源

果物・牛乳・乳製品
主に、ビタミン、ミネラルの供給源

ウイルスに対する抵抗力を維持、強化させる仕組みを「免疫」といいますが、近年の研究では、エネルギーやたんぱく質が欠乏すると、免疫が低下することがわかっています。また、ビタミンやミネラルも不足すると免疫細胞の機能的低下を招く恐れがあると言われています。さらに免疫機能には、腸が深く関係しており、発酵食品の摂取も重要です。

しかし、毎日の食事で、「ビタミン○○を□□mgとる！」というのは現実的ではありません。そこで、簡単にいろいろな栄養素を摂取できる方法が、「主食」、「主菜」、「副菜」＋「果物」、「牛乳・乳製品」をそろえて食べること。食材の種類が多い方がより多くの栄養素、ビタミン、ミネラルが補給できます。

新しい生活様式の導入で運動量が減っている方は、「主食」の量を少なめにして、室内でも健康体操やこまめな家事などで身体を動かしましょう。早朝の、人が少ない時間のウォーキングや健康体操等は、身体リズムを整えるにも有効です。

健康ひょうご21県民運動推進会議　・　公益財団法人兵庫県健康財団

KT-772700202