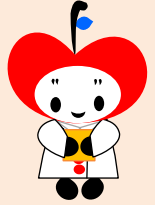


食事で感染予防 免疫力Upのポイント

免疫力アップは、しっかりと栄養をとることから始まります。

免疫力を高める場合も、食事の基本はこの2つ



- 一. 朝食, 昼食, 夕食, 三食とって、1日シャキッ!
- 二. 主食, 主菜, 副菜, 果物, 乳製品をとって栄養バランス!

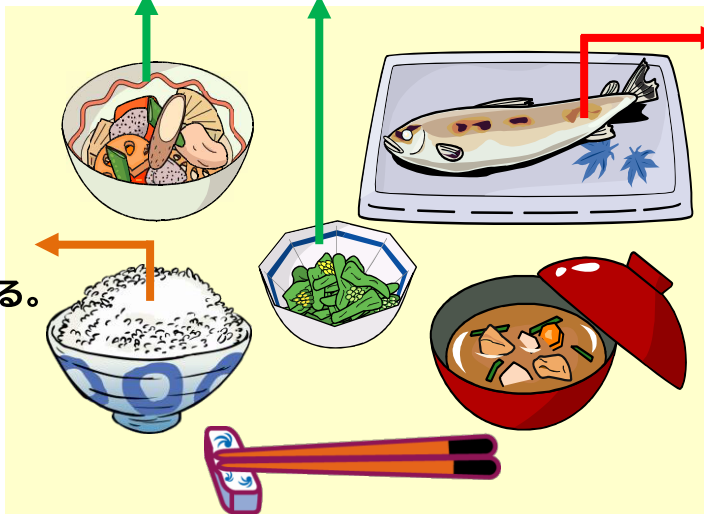
毎食気を付けたいこと

〔副菜〕

- ・野菜、海藻、きのこなどを主としたおかずで、煮物・和え物・サラダ等。
- ・毎食二品（一品分は生なら両手一杯、煮たり茹でたりすると片手一杯以上）とりたいね。
- ・細菌やウイルスへの抵抗力をつけるためのビタミンや、体の維持に必要なミネラルが多いよ。

〔主食〕

- ・ご飯、パン、めん類などの穀類。
- ・エネルギー源となる炭水化物を多く含んでいる。



〔主菜〕

- ・魚、肉、卵、大豆製品を中心にしたメインのおかず。
- ・毎食種類を変えるのが理想的。
- ・体を構成するたんぱく質を多く含んでいる。この栄養素も感染予防には重要。
- ・揚げ物や炒め物などをすれば、ここから油脂類もとることになるね。

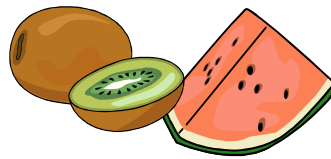
毎日気を付けたいこと

果物・・・ビタミンやミネラルが多いよ。

1日に片手にのる程度はとりたいね。

乳製品・・・たんぱく質や不足しがちなカルシウムをとるのに効率的。

1日に牛乳なら200cc。ヨーグルトなら200g。



感染症を防ぐ、免疫力を高めるのに効果的な食品

① ヨーグルト

・ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸内の免疫機能を高めてくれるんだ。デザートにヨーグルトもおすすだよ。

② 魚

・魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸は体内の炎症を抑え、免疫機能を助ける働きがあるんだ。肉にはほとんど含まれていないから、魚をおかずに選んでみよう。

③ 野菜・果物

・野菜や果物に多く含まれるビタミンCや、緑黄色野菜に多いカロテンには、抗酸化作用があつて、感染症で起こる活性酸素を減らしてくれる効果があるんだ。

自炊は苦手&ちょっと面倒 な学生向け スーパーやコンビニの調理済食品の選び方で

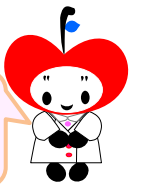
新型コロナに勝つ!

スーパーやコンビニのお弁当や調理済食品も、組み合わせの工夫で、栄養バランスがグンとアップ。どうしたらいいか、教えて！、モーリー！、リンリン！



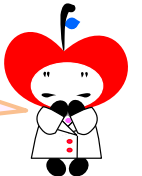
左は幕の内弁当、右は揚げ物たっぷりののり弁当。
どちらも、主食、主菜があるのはわかるよね。

わかるわ。それと、のり弁当は、副菜が少ないね。
あれ、幕の内弁当はバランスがとれていると思ったけど、
意外に副菜は少ない・・・かな。入ってはいるけど・・・。



そう！市販のお弁当は、**全般的に野菜が不足しがち**。
お弁当を選ぶときは、**主食、主菜、副菜**が揃っているか確認です。
不足していると思ったら、**サラダ**などを加えるといいね。

サラダはちょっとお値段が・・・。



千切りしてあるキャベツ、これは比較的楽で、安いかも。
お皿に盛る手間はあるけど、そうすれば1袋で2回分に。
それに、プチトマトを常備して、添えるとさらにgoodです。



それって、学食で食べる時や、売店で買う時も応用できそう。
おにぎりやサンドイッチを主食にする場合も、**主菜、副菜**に意識しよう。



組み合わせ例



おにぎり (主食)

+



唐揚げ (主菜)

+



野菜のみそ汁 (副菜代わり)



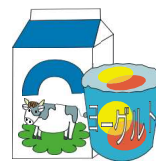
サンドイッチ
(主食+プチ主菜)

+



サラダ (副菜)

+



牛乳・ヨーグルト
(プチ主菜を補うたんぱく質源)

※中食は、**主菜副菜**、
みてください。
※中食 調理済のものを買って
きて家で食べることで。

