



家に居る時間が増え、3食の食事を面倒に感じることや、はたまた「美味しいものを食べる事が今は唯一の楽しみよね～」等々、食事に対しても色々な想いがあるのではないのでしょうか？自分自身の免疫力を下げないように食事を見直す事も、今できる感染予防のひとつです。

● 1日の食事を振り返ってみましょう ●

現状

朝食 8時

- ・トースト
- ・コーヒー
- ・バナナ



昼食 13時

- ・コンビニおにぎり1ケ
- ・カップラーメン
- ・ヨーグルト



夕食 21時

- ・白米
- ・から揚げ3ケ
- ・レトルトカレー
- ・ビール500ml



朝は、主菜や副菜が無かったわね！豆腐とツナなら簡単にたんぱく質が摂れるわ！
 昼は、缶詰めの魚なら簡単に主菜として食べられる！具沢山みそ汁を作って明日の朝ごはんにも食べようかしら。
 夜も野菜が少ないわ～。茹でたほうれん草を刻んでカレーに混ぜてみるわ。さっと茹でた野菜を漬けてピクルスを多めに作っておけば何日間か食べ続けられるわ！

これから

朝食 7時

- ・トースト
- ・ツナ豆腐サラダ
- ・バナナヨーグルト
- ・コーヒー



昼食 12時半

- ・ごはん
- ・サバの味噌煮缶
- ・長ネギ・ワカメ・キャベツ油揚げの具沢山みそ汁
- ・ミニトマト



夕食 18時半

- ・雑穀ごはん
- ・から揚げ
- ・ほうれん草入りカレー
- ・ピクルス（人参・きゅうりパプリカ・エリンギ）
- ・ビール500ml



免疫アップの食事のポイント

- ① 3食のリズムを整える。食事の間隔は5～6時間が理想。
- ② 腹八分、食事量は3食均等を心掛ける。
- ③ 色々な食材からバランス良く食べる。
 穀類（ごはん・パン・麺など）、肉、魚、卵、大豆製品、野菜、きのこ、海藻、豆、芋、果物、乳製品、ナッツ類

バランス良く食べて、
強い体をつくる為に

なるべく毎食、主食・主菜・副菜を揃えるのがポイントです。

主食 炭水化物の供給源
ごはん、パン、麺など

主にエネルギー源になるもの

主菜 たんぱく質・脂質の供給源肉、魚、卵、大豆製品

主に血や筋肉を作り、エネルギー源になるもの

副菜 ビタミン・ミネラル
食物繊維の供給源
野菜、きのこ、海藻など

身体の調子を整えます。

間食にオススメ↓
牛乳・乳製品
カルシウムの供給源
果物

食事
プラス α

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。