

# 免疫力を高める食事

新型コロナウイルス感染症は世界規模で感染拡大が続いており、健康に不安を感じますが、ウイルスに負けない体づくりをするためにも日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

## 1 栄養のバランスをととのえた食事をとる

Point 1 3食しっかりとりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

主食  
(ごはん、パン、麺類)



エネルギーのもと

主菜  
(肉、魚、卵、大豆料理)



免疫物質のもと

副菜  
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



免疫力を高め粘膜を丈夫にする

※料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

厚生労働省：地域高齢者のフレイル予防の促進に向けたパンフレットより引用

## 2 腸内環境をととのえる

食物繊維(野菜や果物)や発酵食品(しょうゆ、みそ、ヨーグルト、納豆等)は腸内環境をととのえます。

簡単3ステップ♪火を使わないバランスメニュー

### さんま(魚)のかば焼き缶でまぜごはん

材料(2人分)

さんま(魚) かば焼き缶詰…1缶    ごはん…茶碗2杯  
梅干し…1粒    きゅうり(お好みの野菜) …1/2本  
いりごま、ねぎ、のり…お好みで

作り方

- ① きゅうりは薄切りにして水気をきっておく。
- ② ごはんにさんまのかば焼き缶、種を除いた梅干し、きゅうり、ごまを入れて混ぜる。
- ③ 仕上げにねぎ、のりなどお好みでかける。



クックパッド [おいしい元気たつの検索](#)



※献立の参考にご覧ください

令和2年4月 たつの市健康課