

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 コロナ予防のための食事編～ 8月号

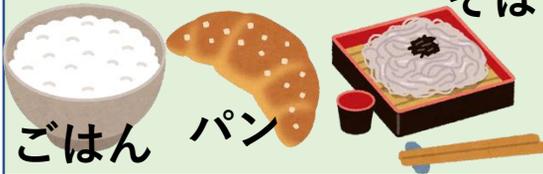
夏本番！毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？最近ではまた、新型コロナウイルス感染者数が増加しています。そこで、今回は手洗い・うがい以外でも、**コロナウイルスに感染しない・重症化しないために普段の食生活でできること**についてお話しいたします！

栄養バランスを整えた食事をしよう！

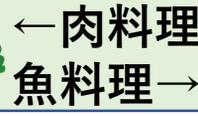
主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

主食

主にエネルギーのもとになる



主菜：主に体を作るもとになる



副菜：主に体の調子を整えるもとになる



サラダ



お浸し

果実・乳製品も忘れずに！



- ・毎食においてバランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるよう考えて食べましょう。
- ・朝食は必ず食べ、3食決まった時間に食事をしましょう。
- ・外食は単品料理より定食を選びましょう。
- ・たくさんの種類の食品を食べましょう。

規則正しい生活
も行いましょう



コラム

夏バテ予防対策

たんぱく質：1食を麺類などで済ませてしまうとたんぱく質は不足しやすいため肉、魚、大豆製品などを1食ごとにいずれか1品摂ることを心がけましょう。

ビタミン・ミネラル：汗を多く流すとビタミン・ミネラルが失われるため野菜や果物からビタミン・ミネラルを積極的に摂るようにしましょう。

温度：冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まるため電子レンジなども活用して、温かい料理も味わうようにしましょう。

また食欲増進にはしょうが、にんにく、カレー粉などが効果的

出典：味の素パーク 夏バテ対策によい食材と栄養