

自粛生活継続中の 健康維持のポイント

～こんな時だからこそ、笑顔で健康づくりを！

3食規則正しく、食事時間をつくりましょう！

3食規則正しく食事をすることで、**生活のリズム**が整います！

（起床、就寝時間が不規則になると、
生活のリズムが乱れ、食欲の変化が
懸念されます。）



単品、同じ食材ばかりにならないように、 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

免疫力を高めるため**バランスのよい食事**を心がけましょう！

（一部の栄養に偏ることで、必要な栄養の
不足が懸念されます。）



インスタント食品などに偏らないように野菜（カット野菜）、海藻類、きのこ類なども活用しましょう！

野菜には食塩に含まれるナトリウムを排泄させる働きがあります！

（食塩摂取が過剰になり、疾病のリスクが高くなることが懸念されます。）



牛乳は、たんぱく質、カルシウムが豊富です。

1日コップ1杯を目安に摂取しましょう！

乳製品には免疫力を高める効果も期待できます！

（学校がお休み中のカルシウム不足、高齢者のたんぱく質不足等が懸念されます。）



間食を摂りすぎないように、 時間と量を決めましょう！

気分転換の間食は**適度な量**にしましょう！
（運動量が減り、必要以上の体重増加が
懸念されます。）



食後は必ず歯磨きをしましょう！

口の中を清潔にすることで**感染症の予防**にもつながります！
（食事以外の間食により、口腔ケアが
十分でなくなることが懸念されます。）

