

新型コロナウイルスを撃退する食生活のポイント

感染症対策のために免疫力を高めるためには「**バランスよく食べる**こと」が重要です。なぜなら、「必要なエネルギーや栄養素を身体に摂り込むためにも、最も効率のいい食べ方だから」です。

① 1日3回、食事を摂りましょう

1度にたくさんの食事を摂ると吸収力が高まり、太りやすい体質になります。特に朝食は食べるようにしましょう。多くの食品を摂ることで、様々な栄養素を取り入れられます。

② 新鮮で加工されていない食品を食べましょう

できる限り、野菜や果物は新鮮なものを選ぶと、ビタミンやミネラルを補給することができます。

③ 十分な水を飲みましょう

身体の6~7割は水分からできています。血液の流れを良くし、体温調整、身体の老廃物の除去のためにも、1日1500ml程度の水を飲みましょう。(算出:現在の体重×30~40ml)

④ 脂肪の摂り過ぎに注意しましょう

血流を良くしてくれる「不飽和脂肪酸」を含む魚やアボガドやオリーブオイル、大豆等を積極的に摂りましょう。

⑤ 塩や砂糖を控えめにしましょう

1日の塩分摂取上限目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。塩分の摂り過ぎは、水分摂取量の増加となり、身体に負担をかけることがあります。また、砂糖の摂り過ぎは、生活習慣病の発症リスクとなります。ご注意ください。



さけのホイル焼き (1人分)



さけ 1切れ

玉葱 中1/6玉 (35g)

人参 1/10本 (20g)

塩・こしょう 少々

ピーマン 中1個 (20g)

しめじ 1/4房 (50g)

小麦粉 少々

葱 少々

①玉ねぎ、人参、ピーマンは細くスライスし、しめじは石づきを除いてほぐしておく。

②さけは塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

③アルミホイルを25cm角にカットし、バターを塗り②、

①の順でのせ、ホイルの口をとじて、フライパンで中火で15~20分蒸し焼きにする。

④小口切りした葱を散らして出来上がり。



~次回の発行予定は12月です。 栄養課~