令和２年

給食だより 9月号

みどり市立笠懸東小学校

新型コロナに負けない！

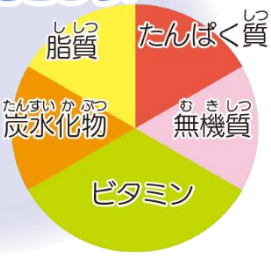
国連食糧農業機関（FAO）提唱

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

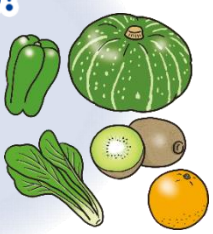
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう！

「黄・赤・緑」の３つのグループの食べ物、五大栄養素をまんべんなく、バランスよく食べよう！



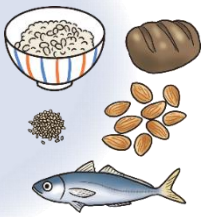
野菜やくだものを たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれます。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も！

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。
体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。

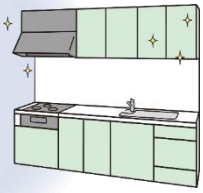


脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう！

ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。

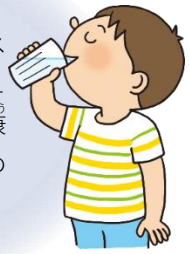
食品の衛生に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の５つのポイントを守りましょう。



定期的に水を飲もう！

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



参考：（公社）日本栄養士会 HP「国連食糧農業機関（FAO）が示す『健康な食生活を維持する方法』の取組について」「中村会長のメッセージ『新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス』」（2020.4.27 閲覧）