

# 感染症に負けない食生活を送ろう!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 vol.123 養生訓



新型コロナウイルスの影響により、これまでと違う生活を送る中、食生活の乱れが心配されています。健康的な食生活を心掛け、抵抗力や免疫力を高めましょう!

※新型コロナウイルスに対して効果を示す食品は、8/5時点では報告されていません。



## 健康的な食生活を送るために



### その1 毎日、朝食を食べる!

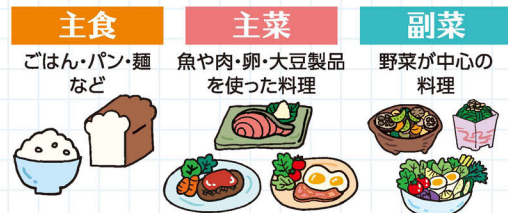
規則正しい生活を心掛け、朝食をしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん  
1日を元気に  
スタート!



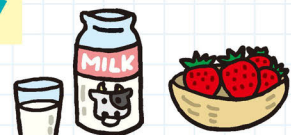
### その2 1日2回以上、「主食・主菜・副菜」がそろった食事をする!

身体に必要な栄養素を過不足なくとるため、いろいろな食品を食べましょう。



### その3 「牛乳・乳製品」や「果物」を意識して食べる!

不足しやすい栄養素であるカルシウムやビタミン、食物繊維を多くとることができます。



### その4 食塩のとり過ぎに注意する!

インスタント食品ばかりでは栄養が偏り、食塩のとり過ぎにもつながります。



### その5 1日350g以上の野菜を食べる!

市販の総菜やお弁当を利用する際は、特に野菜不足に注意しましょう。



※疾患がある場合は、主治医の指導に従ってください。



県では、身体にやさしい塩加減で野菜(ベジタブル)を増した食事をとることを「やさしおベジ増し宣言」と名付け、実践を勧めています。

スーパーマーケット等で販売される総菜やお弁当の減塩・野菜増量に取り組む「やさしおベジ増しプロジェクト」でも、健康づくりを支援しています。



詳しくは右記HPから

[www.pref.nara.jp/54375.htm](http://www.pref.nara.jp/54375.htm)