

負けない！

コロナウイルス
撃退法！

食は「感染予防」の 特效薬

大切なのは 栄養素バランスと免疫力アップ！



○たんぱく質：体カアップの必需品○

たんぱく質を しっかり摂取する！

体をつくる基本栄養素

たべもの

赤身の肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

特に高齢者はたんぱく質不足
(隠れ栄養失調)が多い
過剰な食事制限に注意！！



○ビタミン：免疫力アップ○

ビタミンを 積極的に活用！

体調維持に必須

たべもの

野菜や果物、魚、卵、乳製品

食卓に彩りがふえ
気分もリフレッシュ♪



○炭水化物：体のエネルギー源○

炭水化物(糖質)はバランスが大切

体のエネルギーと免疫力の維持

たべもの

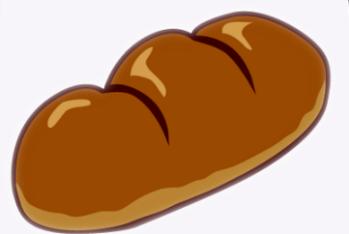
ごはん、パン、麺類、いも類など主食になるもの

食べ過ぎると→血糖が高くなる
少な過ぎると→エネルギー不足



免疫力低下

ご飯やパンは食べすぎに気を付けて。いもや果物も要注意！
でも、糖質制限は禁物です。



こんな今だからこそ、家での食事を見直そう！！

うがい、手洗い、バランスの良い、楽しい食事を毎日の習慣に