



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・身体活動(運動)

感染経路の中心は飛沫感染および接触感染です。人と人の距離をとる、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分にする、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりするなど、自己のみならず、他人に感染させないように徹底することが必要です。

首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスに感染しないようにするために」を編集し作成
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html#shinchaku>)

健康管理のための栄養と身体活動(運動)についてのポイントをご紹介します。

栄養をとりましょう

・免疫力をアップしたい時こそ、食事は量より質(栄養バランス)です。

▶**主食**(ごはん、パン、麺)

▶**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

▶**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)

▶**牛乳・乳製品**

▶**果物**

上記のものをまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。

・高齢の人こそ、たんぱく質をしっかりとりましょう。

・糖尿病、高血圧、腎臓病などで食事制限がある人は、その指導内容に従ってください。



身体を動かしましょう

外出の機会が減り、身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)などが進む心配があります。

すべての世代の人に、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。

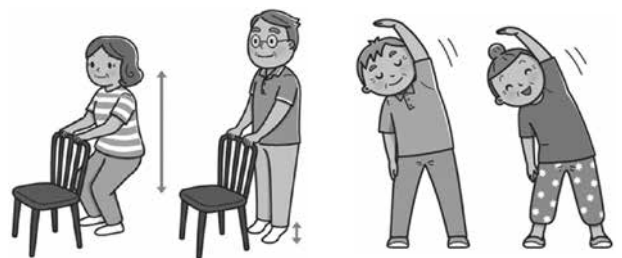
▶**脚の運動**(筋トレ)

▶**買い物や屋外で散歩**(人混みは避けて)

▶**軽い体操**(ラジオ体操/ストレッチ)など



ストレッチで、こころとからだをほぐしましょう



テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」

体操を日課にして、からだを動かす時間を確保

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所令和2年3月16日参考

問合せ▶困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174) 次号は8月1日号に「減塩・循環器」の掲載を予定しています