



今月のテーマ

**栄養バランスの良い食事を  
心がけ、ウイルス感染症  
対策に役立てよう！**

今日のテーマは  
「栄養バランスの良い食事を心がけ、  
ウイルス感染症対策に役立てよう！」です。

首相官邸ホームページでは、  
「一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策」  
として、次の3つが大切にされています。

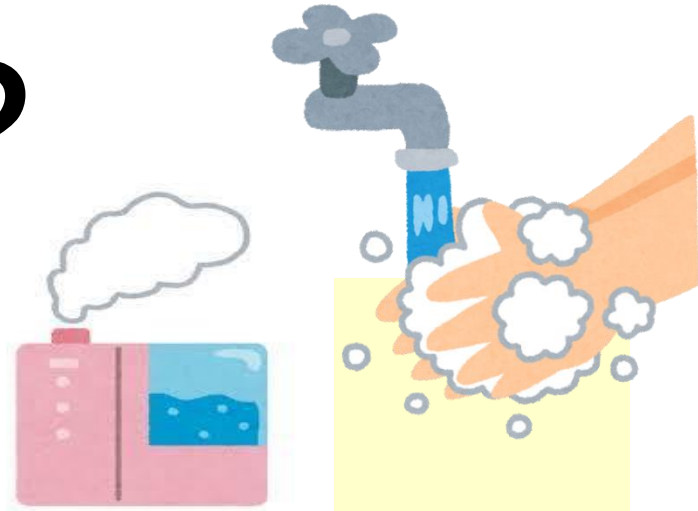
# 一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症

## 3つの対策とは？

①手洗い

②普段からの健康管理

③適度な湿度を保つ



その3つの対策とは、

①手洗い

②普段からの健康管理

③適度な湿度を保つ です。

# 一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症

## 3つの対策とは？



①手洗い

②普段からの健康管理

③適度な湿度を保つ

今日はこの3つの対策のうち、  
一人ひとりができる健康管理についてご紹介します。

普段から十分な睡眠と、バランスの良い食事を心がけ  
免疫力を高めておくことが大事とされています。

これから食事面でのポイントについてご紹介していきます。

# 食事のポイント



食事は量より**質**！  
栄養バランス良く  
食べましょう

でも、バランス良くって  
何を食べたらいいの？



日々の食事を摂る上で大事なことは、  
食事は量より質！  
栄養バランス良く食べるということです。

でもバランス良くとは、何を食べたら良いのでしょうか。



# 主食、主菜、副菜から いろいろな食品を食べよう!

## 【主菜】たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
を使ったメインおかず

乳製品や果物も  
毎日摂りましょう!



## 【主食】炭水化物

ごはん、パン、めん

## 【副菜】ビタミン・ミネラル

野菜、きのこ、いも、海藻中心の  
つけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

まずはごはんやパン、麺など、炭水化物がとれる主食。

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる主菜。

野菜、きのこ、いも、海藻中心の  
ビタミン・ミネラルがとれる副菜や汁物。

これに加え、間食も利用して  
果物や乳製品も摂るように心がけましょう。

栄養バランスを整えるためには、  
偏った食事内容にならないよう、  
いろいろな食品を食べることが大切です。

気を付けたいのが、  
たんぱく質、ビタミン、ミネラル  
食物繊維不足・・・



注意



必要な栄養素が不足すると、  
ウイルス感染のリスクが  
高まります！

気を付けたいのが、  
たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維不足です。  
簡単に食事を済ませようとする、栄養が偏りがちです。

これらの栄養素が不足すると、  
ウイルス感染のリスクも高まりますので、  
日々の食事で意識して摂るように心がけましょう。

# 多様な食材を食べて元気に！

10の食品群の覚え方は

## 「さあ、にぎやかにいただく」

<b>主食</b>  や  など	+	<b>さ</b> =魚 	<b>あ</b> =油 	<b>に</b> =肉 	<b>ぎ</b> =牛乳 	<b>や</b> =野菜 	<b>か</b> =海藻 
		<b>い</b> =イモ 	<b>た</b> =卵 	<b>だ</b> =大豆 	<b>く</b> =果物 	※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻はきのこ類を含みます。	

## まずは無理なく数日で揃えるところから！

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

そこで、体に必要な栄養素が不足しないよう  
この10の食品群を意識して、  
毎日食事を摂ることをおすすめします。

魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻(きのこも含む)、  
いも、卵、大豆、果物の頭文字をとって  
「さあにぎやか(に)いただく」と覚えましょう。

これらを意識することで、自然と栄養バランスが整います。  
また色々な栄養素と一緒に摂ることで、  
栄養素の相乗効果も期待できます。

目標は1日7品目以上です。  
はじめのうちは、毎日そろえるのが難しいかもしれません。  
まずは無理なく1週間や数日間でそろうように意識しましょう。



# 不足しがちな栄養が バランス良く摂れるメニュー！

1品でも、バランス良く  
栄養が摂れる、  
簡単おすすめメニュー♪

## 主菜

たっぷり野菜の  
ドライカレー

## 副菜

春野菜のさわやかサラダ

## 汁物

アスパラとベーコンの  
コンソメスープ



今日のメニューでは、  
不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を  
バランス良く摂ることができます。

特に主菜の野菜たっぷりドライカレーは、  
簡単に作れて、1品でもバランス良く栄養が摂れる  
おすすめメニューです。



# 1食で**24.2g**の たんぱく質が摂れます！

(ご飯120gを含む。)

たっぷり野菜の  
ドライカレー



春野菜のさわやかサラダ



アスパラとベーコンの  
コンソメスープ



1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性**60g/日** 女性**50g/日**

さらに今日のメニューでは、  
体づくりに必要なたんぱく質を、  
1食で24.2gとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。  
特にご高齢の方にこそしっかりと摂って頂きたい栄養素です。  
次にご紹介する食品を参考に、  
毎食食べるように意識しましょう。

# 毎食たんぱく質を摂りましょう！

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100gで摂れるたんぱく質の量は18.3gです。

毎食の食事でたんぱく質を摂るように心がけましょう。

# アスパラガス



アスパラギン酸という

アミノ酸が豊富。疲労回復や  
スタミナ増強に役立つ！

$\beta$ カロテンやビタミンCなど  
抗酸化作用があり免疫力に  
関わる栄養素も含んでいます。

まずはアスパラガスです。

アスパラガスは、**アスパラギン酸**というアミノ酸が多く含まれています。

疲労回復やスタミナ増強に役立ち、  
栄養剤や栄養ドリンクにも、多く取り入れられています。

また**βカロテン**や**ビタミンC**など  
抗酸化作用があり、免疫力に関わる栄養素も含んでいます。





# キャベツ

ビタミンCや、胃腸の調子を  
整えるビタミンU (別名キャベジン)  
を含む。

ビタミンCは熱に弱いので、  
生食がおすすめ！外側の葉や、  
芯の近くに栄養が多い。

キャベツの栄養価は、冬よりも春の方が高く、  
ビタミンCや、胃腸の調子を整える  
ビタミンU(別名キャベジン)が含まれています。

外側の緑色の濃い葉や、芯の近くの葉に  
栄養が多いので、捨てずに食べましょう。

春キャベツはやわらかく、生食で食べるのに向いています。  
ビタミンCは熱に弱いので、  
生食で美味しく食べられる今の時期に、  
たっぷり摂りたいですね。