



食生活の要注意ポイント

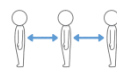
～新しい生活様式バージョン～

新型コロナウイルス感染症の流行を防ぐため、流行期には外出等の自粛、流行が落ち着いている時期には「新しい生活様式」が推奨されています。

感染症を予防しながら生活する上で、特に食生活で気を付けるべきポイントを確認しましょう。

新しい生活様式の3つの基本方針

身体的距離の確保



人との距離は出来るだけ2m(最低1m)空けよう

マスクの着用



症状がなくても、外出時や屋内ではマスクを着用しよう

手洗い



石鹸と流水でしっかり洗おう

脱水に注意

マスクは飛沫の飛び散りを防ぐ一方で、喉の渴きを感じにくくなったり体温が上がりやすくなるため、今まで以上に熱中症に注意が必要です。



マスクをしていると飲むのがおっくうだなあ。

1日に必要な水分はおよそ1.5リットル。こまめな補給を心がけましょう。



水分補給にはスポーツ飲料がいいのよね？

スポーツ飲料は糖分が多いため、糖尿病などの病気やむし歯にも注意が必要です。普段の水分補給には水やお茶など、甘くない飲み物がおススメです。運動時や脱水時にはスポーツ飲料を選びましょう。



ビタミンDの不足に注意

骨の形成に関与するビタミンDは、食事で摂取する他、紫外線にあたることにより体の中で作られます。外出を自粛し、日光にあたる機会が減少すると、ビタミンDが体内で作られずに不足する可能性があります。適度な日光浴を心がけましょう。



ビタミンDは、骨を形成するカルシウムやリンの吸収を助けて、骨を丈夫にしてくれるよ。

ビタミンDが不足すると、骨粗鬆症になったり、骨折しやすくなるよ。ビタミンDはきのこや魚に含まれているよ。



⚠ 注意

ビタミンDを過剰摂取し続けると健康障害のリスクがあるため、サプリメントによる補給では、過剰摂取とならないよう気を付ける必要があります。日照による産生量は体内で調節されるため、日照によるビタミンD過剰摂取の心配はありません。

たんぱく質不足に注意



家にいるとあまり動かないからお腹すかない。ごはんと漬物ですませよう。

たんぱく質が不足すると、筋肉がおちてしまいます。肉や魚、大豆製品や卵などを組み合わせて、たんぱく質をしっかり摂りましょう。



+ でたんぱく質UP

備蓄の活用も



間食にも



ちょこっと間食に注意

在宅ワークで普段より動かなかったからかな？



食べる量はそんなに変わっていないのに...

ステイホームの間に体重が増えてしまった方。体重増加の原因は活動量の低下だけではないかもしれません。ちょこっと一口の間食、ほっと一息の甘い飲み物、今までより増えていませんか？



ほんの小さな一口も、積み重なると高カロリーかも？！栄養成分表示を確認してみましょう。