

バランスのよい食事を、決まった時間に食べましょう

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を取ることでは予防できるものではありません。バランスのよい食事で健康状態を良好に保つことが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を、決まった時間に3食しっかりと食べましょう。



💡 1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんを食べると、体が目を覚まし動きやすくなるため、1日が元気にスタートできます。栄養がいきわたることで体の中の熱が作られ、体温が上がります。



急な自宅療養に備え、食料を備蓄しておきましょう

新型コロナウイルスに感染した時や、その疑いがある状況では、一定期間を自宅で過ごすことになります。また、急な自宅療養・自宅待機には、災害時用の備蓄品が活用できます。いざというときに備え、備蓄品を準備しておきましょう。



💡 ローリングストックを活用

「ローリングストック」とは、長期保存の可能なレトルト食品や飲み物、缶詰などを備蓄しておき、消費期限が切れる前に消費し、そして新たに買い足すことで、家庭に一定以上の食料を常に保管しておく方法です。



💡 野菜・果物は加工品で対応

野菜が不足すると、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘や口内炎などを起こしやすくなると言われています。野菜の乾物や果物の缶詰などを、備蓄品として準備しておきましょう。



💡 「好物」を備蓄

急な環境の変化は、不安やストレスをもたらします。さらに療養中は食欲がなくなることが多いので、“こころの栄養”のためにも、自分や家族の「好物」や「おいしいと思うもの」を備蓄しておくことをお勧めします。

