



令和2年度 みどり市立笠懸中学校

新型コロナに負けない!

新型コロナウイルスの感染防止にはいわゆる「3 密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

## 重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素、6つの食品群の学びを生かして、バランスよく管べよう!



### 全粒穀物や種実類をとる。 からだ はたら 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽 米、麦ご飯、全粒小麦粉 などです。体によい働き をする脂質とは不飽和 脂肪酸を多く含んでい るもの。免疫システムを 助けてくれます。



#### 食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品 → は る」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



# 野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



# 脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

ついつい食べるといいではないのに多い、これがちない、これがない。成分をといいますがいますがいます。成分の表示が役のよう。は食品表示が役立ちます。









#### 定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは 免疫システムの維持に役 立ちます。甘いジュース ではなく水を飲むこと で、健康的な体重が維持 でき、エネルギーのとり 過ぎも防げます。

