第４号

だ れ も が 、 み な げ ん き に

だれみな通信

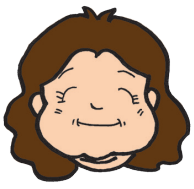
～お届けします！コロナに負けない健康のコツ～

編集･発行：だれみなプロジェクト
問い合わせ先：二ツ橋地域ケアプラザ　☎ 045-361-9807　FAX 045-361-9868

“ちゃんと”食べてる??

ご近所仲良し3人組の世間話。
自粛生活の食事のことで悩んでいます。

だれさん


もがさん

みなさん

も が ステイホームで家族がみんな家にいるようになったわね。3食作るのも大変よね

み な そうそう、ついカップ麺やお惣菜だけですませちゃうのよね

だ れ そう?私は“ちゃんと”野菜も食べるよう意識するようになったわ

み な さすが、だれさんね!それと外出しづらくて身体がなまっちゃった。食欲もわかなくなったし…

も が 確かに家でダラダラしちゃってお菓子をついつい食べすぎちゃうわ。この半年で5kgも太っちゃったの!

だ れ “ちゃんと”食べたいけど、簡単でバランスのよい食事にする方法はないかしら

先 生 皆さんの最近の食事はこんな傾向になっていませんか?食事の偏り、過不足は過栄養にも低栄養にもなります。またバランスの良い食事をするとウイルスへの抵抗力も増します。では、バランスの良い食事とは何か、簡単手抜きレシピとともに裏面でご紹介します!

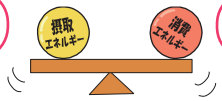
秋山　芳子　(公社)神奈川県栄養士会 地域活動事業部会
管理栄養士と神奈川県糖尿病療養指導士

普段の食事を振り返り、食事の偏り、過不足を防ぐことは、様々な疾病の「予防」「改善」につながります。「食べているつもり」を「ちゃんと食べている」にしていきましょう。どの年代も食事は大切です。「美味しく❣、楽しく❣」

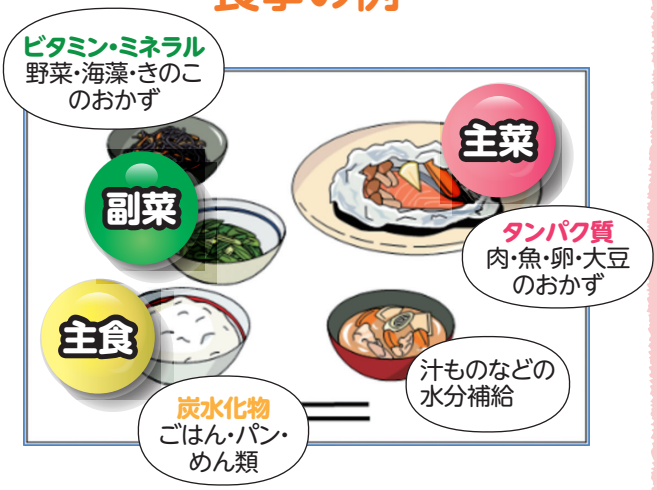
ウイルスへの抵抗力となる免疫システムの正常な機能を維持するには…

特定の食品やサプリメントによりウイルス感染の拡大を抑えられませんが、
各種の栄養素関連物質を適正に摂取することが大切です。
そのためにはさまざまな食品をバランス良く食べましょう。

バランスのよい食事とは 主食 主菜 副菜 の組み合わせのこと！

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、めん類 **力や体温になる**	魚、肉、卵、大豆製品 **血や筋肉をつくる**	野菜、海藻、きのこ類 **体の調子を整える**
 抜かずに毎食食べましょう	**魚・肉・卵・大豆製品** どれかを毎食おかずにいれましょう(大きなおかず) いろいろな食品と組み合わせてとりましょう	**野菜** しっかり食べましょう 一日に小鉢で5～6品を! (小さなおかず)
《 低栄養にも注意! 》 1～6か月2～3kg以上の体重減少は注意しましょう 食事量多い⇒体重増加  食事量少ない⇒体重減少		**もう一品** 乳製品・果物 **一日の栄養素を充実させる**

食事の例



手抜き大いにけっこう♪ 「だれもがみな」できる、ちょい足し料理

組み合わせるだけでバランスのよい一品ができます!

袋に入れて混ぜるだけ

キャベツ
塩昆布

サラダチキン
レタス
野菜ミックス
刻みネギ
ごま油

キャベツの塩昆布和え

サラダチキンサラダ

のせるだけ

豆腐
もずく
刻みネギ
わさび

豆腐のもずく酢かけ

チンするだけ

インスタントラーメン
炒め野菜
たまご
ごま油
黄身に穴を開ける

レンジで野菜ラーメン

マスコットキャラクター
ふたちゃん

「だれみな通信」を購読いただきありがとうございました♪
コロナに負けない体づくりは、運動やバランスのとれた食事を
生活習慣に取り入れていくことが大切です。
今できることから取り組んでコロナ禍を乗り切りましょう!