栄養管理部ニュース

令和2年 4月号

バランスよく食べ 免疫力を高めよう 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスに感染しないように、一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう。

- **手洗い**　石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒
- **普段の健康管理**　十分な睡眠と***バランスのよい食事***
- **適度な湿度を保つ**　乾燥するとのど粘膜の防御機能が低下

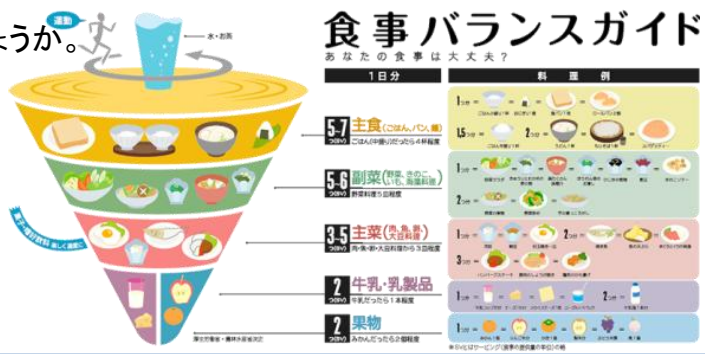
バランスのよい食事とは！？

「何を」「どれだけ」食べたらよいか・・・

健康のために、何をどれだけ食べたらよいか目で見てわかるように示した**食事バランスガイド**があります。

（厚生労働省・農林水産省　合同で作成　2005年）

1日に食べるとよい目安の多い順に**「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」**という5つの料理区分で、原則として誰にでもわかりやすい量になるように決められています。1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして参考にしてみてはいかがでしょうか。



「食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染することはありますか？」

食品そのものにより感染したとされる報告はありません。ただ、食品や食事の配膳等を行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため、摂食感染に注意する必要があります。

コロナウイスルは
熱（70度以上で一定時間）及び
アルコール（70%以上、市販の手指消毒薬はこれにあたります）に**弱い！**

新型コロナウイルスに関するQ&A
厚生労働省より

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は，主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構
奈良県総合医療センター

2020年4月1日発行（第135号）
栄養管理部　管理栄養士（内線:2070）