



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 石鹼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 乾燥するとのと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 共同で作成 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見てはいかがでしょうか。

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 <small>ごはん・パン・めん類 ごはんの量(お茶碗)4杯程度</small>	1. 白米、玄米、雑穀米、小麦胚芽、そば、うどん、ラーメン、パン、餅、おこし、もち、芋、いも、甘藷、お粥、粥、雑炊、炊込み、炊飯、炊飯器、炊飯、炊飯器、炊飯、炊飯器
5.6 副菜 <small>(肉、魚、卵、豆類) 肉類・魚類・卵類</small>	1. 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、豆、豆乳、豆乳飲料、豆乳加工品、豆乳加工品、豆乳加工品、豆乳加工品
3.5 主菜 <small>(肉、魚、卵、豆類) 肉類・魚類・卵類</small>	1. 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、豆、豆乳、豆乳飲料、豆乳加工品、豆乳加工品、豆乳加工品、豆乳加工品
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳・ヨーグルト 牛乳・ヨーグルト</small>	1. 牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料、乳酸菌飲料、乳酸菌飲料、乳酸菌飲料
2 果物 <small>果物</small>	1. りんご、みかん、バナナ、葡萄、梨、桃、みも、いちじく、いちご、ブルーベリー、キウイフルーツ、マンゴー、パッションフルーツ、メロン、スイカ、西瓜、メロン、スイカ、西瓜、メロン、スイカ



「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。

コロナウイルスは
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