

# 感染症の予防対策 ～食事編～

新型コロナウイルスの感染が拡がるなかで、日ごろの食事も大事な予防策となります。

## 【目的】

### ① 免疫力の維持・向上

免疫機能を良好な状態に保ち、コロナ以外の感染症への予防にも役立ちます。

### ② 太らないこと

家にこもりがちゆえに食べる量や回数が増えて肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病への原因と発展しやすくなります。生活習慣病は「基礎疾患」になります。すでにある人は悪化させないように気を付けていきましょう。

では、具体的にはどうすればいいのか…？

## 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がける



## ●「主食、主菜、副菜」って？

**主食** ご飯、パン、麺類などの主に穀類からできた料理を指します。  
主に糖質エネルギーの供給源になります。1食につき1品が目安。

**主菜** 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品を使ったおかずの中心となる料理を指します。  
主にたんぱく質、脂質の供給源になります。1食につき1品が目安。

**副菜** 野菜、きのこ類、海藻を使った料理を指します。  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。1食につき1～3品が目安。



## ● 何がいいの？

体に必要な栄養素が過不足なく摂取しやすく、いわゆる「バランスが良い」状態

- ★ 免疫に主に役立つのはたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。
- ★ 代謝を円滑にすすめるうえでビタミン、ミネラルが必要なので  
ダイエットをするにも食事内容を整えることは大事です。

自炊をおすすめしますが、難しいときはコンビニやスーパーなどの総菜、冷凍食品を使うことは「あり」です。主食、主菜、副菜の形になるように選んでみてください。

→ 例) コンビニ 主食：おにぎり 主菜：サラダチキン 副菜：サラダ

\*どうしても場合はサンドウィッチ(具が卵や肉のもの)、野菜ジュースという形でも可。

## ●各ポイント

### 主食

太らないようにと聞くと「糖質制限」のイメージもあるかと思いますが、取り過ぎることが良くないのであって、糖質も必要な栄養素です。ダイエットの場合は主食は抜くのではなく軽くする。主食を抜くと腹持ちが悪くなり間食に手が伸びやすくなります。

#### \* 間食をしたくなったら…

本当におなかがすいているのか一度よく考えてみましょう。手持ち無沙汰で口寂しいからなんとなく口に入れたいという気持ちではないですか？

⇒ 自分の趣味や何か集中できるものを見つけて気を紛らわす

#### \* 間食をするなら…

次の食事までの間隔が長く空いてしまうとおなかがすきすぎて次の食事を食べ過ぎてしまいがちです。間食はおなかがすきすぎることを防ぐために食べましょう。

⇒ 食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの他の栄養素を含んだものを選ぶ

！ あくまで間食であるので少なめに！（1日に200kcal以内が目安）

- ・ハイカカオチョコレート 例) カカオ70%のチョコ 7枚で約200kcal
- ・ナッツ類 例)アーモンド 20粒で約170kcal
- ・果物 例)りんご 1/2個で約70kcal
- ・干し芋 例) 60gで約180kcal

間食の際は水分も一緒にとるとより空腹を紛らわすことができます。

その際は砂糖のっていない飲み物を。美味しい緑茶や紅茶を選べば満足感も得やすくなります。

## 主菜

たんぱく質源として重要な立ち位置ですが、食品によっては脂質の多いものもあります。

- 肉 → 脂身はカロリーが高いので赤身の多い部位を選ぶといいでしょう。
- 魚 → 脂の多い部位は頻度を少なく。脂質異常症の場合は青背魚がおすすめ。
- 卵 → 一日に 1~2 個は許容範囲内。脂質異常症の場合は魚、大豆製品を中心に。
- 大豆製品 → 大豆、豆腐、厚揚げ、がんもどきが主なもの。みそ、しょうゆは「調味料」であり、おかずの主体ではない。

## 副菜

意識的に緑黄色野菜を食べるようにしましょう。免疫を強化するビタミン A、C が多く含まれています。また、食物繊維があるので便秘の予防や糖質、脂質の吸収を穏やかにすることが期待されます。

\* 緑黄色野菜とは？ \*

皮だけでなく中身まで色の濃い野菜。

→ 人参、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、トマトなど

！ 野菜ジュース ！

野菜が苦手であれば野菜ジュースや豆乳、牛乳などで割った青汁でも可。

野菜ジュースはあくまで「ジュース」であって、野菜がないよりマシと

いう立ち位置です。飲むなら 1 日 200ml 程度に収めてください。

## 食事は野菜のおかずから食べ始める

野菜の食物繊維がクッションとなり糖質の吸収が緩やかになり、食後の高血糖を防ぐことができます。高血糖は脂肪の合成がすすむので太りやすくなります。

新しい生活様式の一つとしてこの際に「野菜のおかずから食べ始めて、主食は最後」を習慣づけてみることをおすすめします。