

インフルエンザや風邪を 予防しよう！

長崎県食育向上委員会
担当：長崎国際大学

しっかり
食べよう



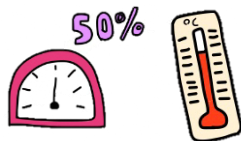
睡眠・休養
をとろう



手洗い・うがい
をしよう



乾燥を
避けよう



予防接種を
受けよう



強い体をつくるための 食事の3ヶ条

1. 1日3食しっかり食べよう

朝食で健やかな1日を始めよう。

1日3食を決まった時間に食べよう。

夜食や間食の摂り過ぎに気をつけよう。

2. ご飯などの穀物を食べよう

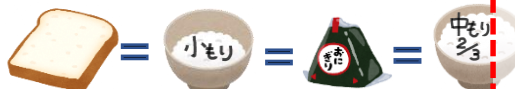
ご飯などに多く含まれている炭水化物は

- ・体温の維持ができる
- ・活動のためのエネルギー源となる
などの働きがあります。

炭水化物源となる食品は
1日にこれぐらい食べよう。



ご飯中盛り4杯



パンはご飯小盛り 1 杯(おにぎり1個) に相当
(ご飯中盛りの2/3)



うどん 1 杯はご飯小盛り2杯に相当

3. いろいろな食品を バランス良く食べよう

食事は、良質なたんぱく質である肉、魚、卵、大豆やビタミン・ミネラル類の摂取源の野菜、きのこ、海藻類等いろんな食品を食べることが望ましいです。そのためには「**主食・主菜・副菜**」を揃えるようにすると、多種多様な食品が摂取しやすくなりますよ。

特に、これからの季節に鍋ものを食べるなら、たんぱく質源としてブリ、タラを入れるとおいしいし、消化も良いです。肉を入れるなら豚肉は体の疲れをとるビタミンB₁が多く、ネギとの相性ばつぐん！鶏肉は脂肪が少なく、消化も良いです。

さらに、具材に野菜、きのこをたっぷり！これらはビタミン類が豊富に含まれていて、食べておいしいだけでなく、体にも良いですよ。

バランスよく食べるには

「**まごたけは(わ)やさしい**」を意識してみよう。

まめ類

ま

ご

た

チーズ (乳製品・牛乳)

わかめ (海藻類)

やさ

さかな (魚・肉類)

しいたけ (きのこ類)

いも (いも類)



3. はこちら→

1食に入れられないものは他の食事で摂るようにしよう