

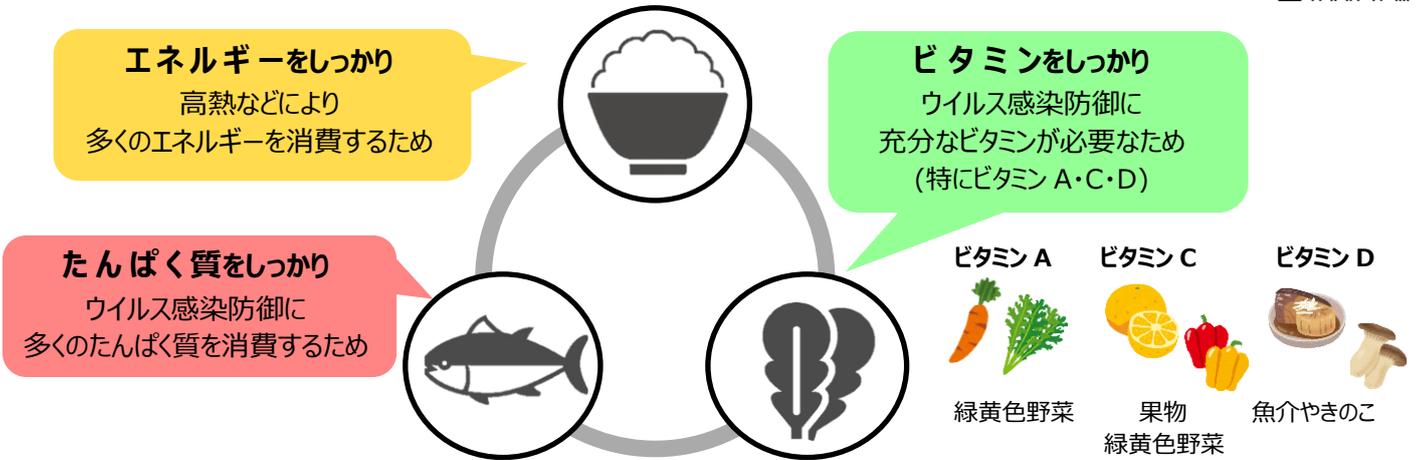
食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

# 感染症に負けない食事をしよう

HPでも  
発信中



**【栄養素】感染症の重症化予防には、日頃から3つの栄養素を意識しよう**



参考: 女子栄養出版部「栄養と料理」2021年1月号

**主食1皿、主菜1皿、副菜2皿を揃えると、必要な栄養素を摂りやすい**

**主食 = エネルギー源**  
ごはん・パン・めん等

**主菜 = たんぱく質源**  
肉・魚・卵・豆腐製品等

**副菜 = ビタミン源**  
野菜・きのこ類

2品つける

**【あなたは足りてる?】改善をして食生活の底上げをしよう**

- ごはんやパン等、炭水化物を  
食べないようにしている(糖質制限をしている) ⇒ **慢性的なエネルギー不足**が考えられ、危険です。  
バランス食に切り替え、ごはんやパンを毎食食べましょう。
- BMIで肥満とは言われていないが、  
もっと痩せたいのでダイエットをしている ⇒ エネルギーもたんぱく質もビタミンも不足し、すでに**免疫力が弱くなっている**ことが懸念されます。**不要なダイエットは危険**です。
- 移動中や隙間時間に  
簡単に食事を済ませることが多い ⇒ **ビタミン不足**の可能性が高いです。家庭での食事では、**1回の食事に必ず副菜を2皿**そろえるようにしましょう。
- たんぱく質はしっかり食べるが、  
野菜や果物は不足していると感じている ⇒ 野菜や果物には、ビタミンが多く含まれています。  
果物は1日200g、野菜は1日350gを目安に食べましょう。
- 動物性たんぱく質を食べないようにしている ⇒ **たんぱく質不足**や**貧血**の可能性が考えられます。  
肉、魚、卵を少しずつでも食べるようにしましょう。