



毎月19日は食育の日

♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

令和2年3月19日号 NO.94

ウイルスに負けない生活と食事

新型コロナウイルス感染症に備えて、一人ひとりができる対策とは何か。ウイルスの侵入を防ぐため食事の中でできるポイントは何か。ポイントに合わせて、お子さんにもおすすめの簡単レシピを紹介します。また、自分の健康のためにも、消費者として社会のためにも協力できることとして農林水産省からのメッセージをお伝えします。

日常生活で気を付けること

まずは手洗い

①帰宅時
②調理の前後
③食事前

咳エチケット
マスクの着用

こまめな換気

体温測定
健康チェック

十分な睡眠
ストレス解消

ウイルスに負けないおすすめレシピ

休校中のお子さんもチャレンジしやすい簡単レシピです。免疫細胞の7割が集まる腸を味方につけましょう。

ウイルスに負けない
納豆和え

ほうれん草 1わともやし 1袋をゆでて、ひきわり納豆 2パックと刻みのり軽く1つかみとめんつゆ 小さじ2を和える

免疫カアップ
スムージー

よく洗ってちぎった小松菜 30gとバナナ 1本、ヨーグルト 30gと牛乳 100ccをミキサーにかける

関連する過去の食育だより

腸から始める免疫カアップ→

←子どもも作れる簡単朝スープレシピ

基本はバランスの良い食事→

<p>おすすめポイント① 発酵食品</p>		<p>乳酸菌が豊富で、腸内の善玉菌の活動を活発にし、病原体の侵入を防ぎます。</p>
<p>おすすめポイント② 色の濃い野菜</p>		<p>ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守り、食物繊維が善玉菌の住みやすい環境を整えます。</p>
<p>おすすめポイント③ オリゴ糖を含む食品</p>		<p>乳酸菌のえさとなり、腸内の善玉菌増殖を促します。大豆製品や果物の他に玉ねぎ、ごぼう、じゃがいも、にんにく等にも含まれます。</p>

農林水産省ホームページより「国民の皆様へ」

牛乳乳製品をとろう!

学校給食の休止等による牛乳乳製品の需要減少が懸念されています。生産者を支えるため、またご自身やお子様の健康のため、牛乳やヨーグルトなどをとりましょう。

ハレの日には国産牛肉を!

3月は門出の季節です。卒業式や送別会が中止・縮小される場合にも、ご家庭でのハレの日のお祝いに、安全・安心でおいしく高品質な国産牛肉を!

野菜で健康維持を!

暖冬で野菜は潤沢に出回っており、価格もお手頃です。ぜひ野菜をたくさんとり、バランスのとれた食事健康維持につなげましょう。

問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461