

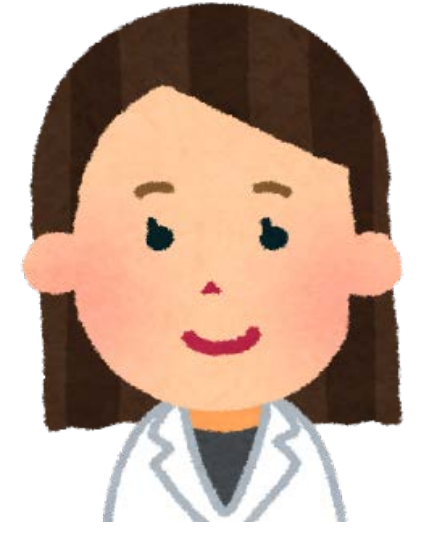
食事を通して元気になろう！

新型コロナウイルスの流行による自粛生活も長くなり、気持ち的に落ち込んだり、元気がなくなっている方もいらっしゃるかと思います。日々の食事を通して少しでも元気を取り戻し、みんなで乗り越えましょう！



食事の基本はどうしたらいいのかしら？

自分に合った量で、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう



主食：体や脳の大切なエネルギー源になります。
主菜：身体を構成する筋肉にはたんぱく質が重要。身体の調子を整えるビタミン（B₁など）も補給できます。
副菜：野菜や海藻類にはビタミンやミネラルがたくさん！不足すると、身体の調子が思わしくなくなることも・・・。
その他：乳製品（たんぱく質やカルシウム）や果物（ビタミン類）を1日1回摂りましょう。

特に摂りたい栄養素！

DHA・EPA（脂肪酸）・乳酸菌、食物繊維

DHA・EPA（不飽和脂肪酸）は脳の働きに関係します。



青魚に豊富！！

乳酸菌や食物繊維で腸内環境を整えると、免疫力の向上にもつながります。



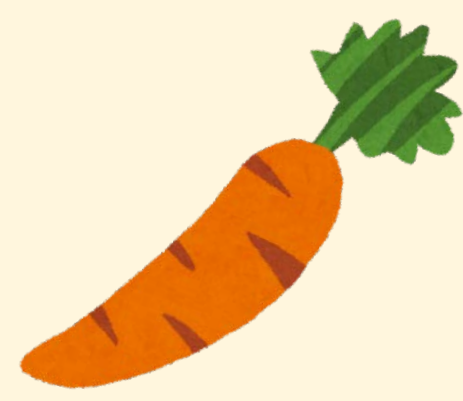
乳酸菌はヨーグルト！



食物繊維は腸内細菌のエサになるよ！野菜から補給しよう！

ビタミン（B₁、A、Dなど）

ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変換してくれる大切なビタミン。ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があります。ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進のほか免疫機能の調整にも使われます。

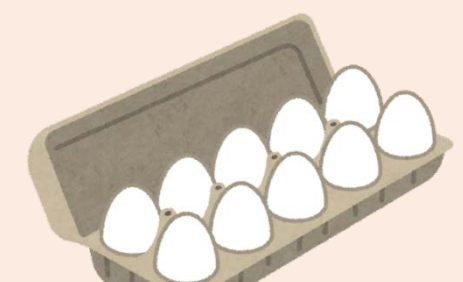


★V.Dは日光に浴びると皮膚でも作られます。

豚肉にはビタミンB₁！ ビタミンAはニンジンや緑黄色野菜など！

トリプトファン・メチオニン（アミノ酸）

不足すると、気分が落ち込みがちになります。



肉や魚、卵、大豆、牛乳などに含まれる良質なタンパク質から摂取しましょう。

簡単レシピ！「カツオのたたきサラダ」

- 材料：
- カツオのたたき ……①
 - パックサラダ ……②
 - ノンオイルドレッシング（★）、生姜、ニンニク、ミョウガ、青しそ、ネギなど ……③

※サラダの中身はお好みで変えてもOK！

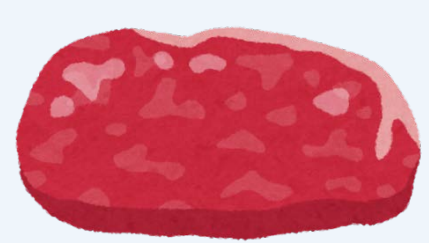


作り方：①と②を盛り付け、③を加えれば完成です！
★だし割しょうゆやポン酢でも美味しいですよ！

ミネラル（鉄、亜鉛など）

鉄は酸素を運ぶ役割を担うミネラル、亜鉛はDNA・タンパク質の合成、免疫反応の調節などに作用します。

鉄は赤身のお肉や魚、青菜に豊富！



亜鉛はカキや大豆製品など！

DHAや鉄分が豊富！