



免疫力を高めるための食事のポイント

～「新しい生活様式」を取り入れながら～

感染症対策には、日頃からの健康管理が大切です。バランスの良い食事を心がけて、「免疫力」を高めておく必要があります。免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去し、自分自身の体を守る力をいいます。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。普段から免疫力を高めておきましょう。

〈免疫力を高めるための食事のポイント〉

◎主食・主菜・副菜を基本にバランスを整えましょう。

感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。バランスの良い食事が、健康状態を良好に保つポイントです。



〈新しい生活様式を取り入れて〉

◎盛り付けの際は、大皿は避けて、料理は個々に分けましょう。

食べ過ぎ防止や、接触・飛沫感染を避ける感染症予防のひとつにもなります。

◎弁当や惣菜などは上手に活用しましょう。

外出が制限されるなかで、簡単に利用できる加工食品や中食などの利用が増えるかと思えます。利用する際には、上手に活用しながら、バランスの良い食事を整えましょう。

※参考：厚生労働省ホームページ

問 保健センター TEL：0296-77-9145

「加入してよかった!」の声が多いのは…

ガン保険



長く続く
治療



高額な
出費



あなたのガン保障を最新化! もしもに備えてますか?

笠間市住吉1364-1(伊勢基友部スクエア内)

☎ 0120-650-121

🏠 やさしい保険プラザ

友部スクエア店

フェイスブックも
ご覧ください

