

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



ふでりん

コロナやインフルエンザが怖いりん。  
家から出ないほうが安全だし、家から出たくないりん。

それではだめりん。閉じこもっていると体の機能が低下するりん。  
体の機能を保つためにも人と会うことが大切だりん。



こふでりん先生

## 感染を恐れるあまり外出を控えていると・・・

こんな生活になっていませんか？

- ・ずっと家でボーっとする
- ・食事を抜く・不規則
- ・誰かと話すことがない



今は元気でも



この生活が続くと危険！

うつや、フレイル(虚弱)が進み、  
**認知症や要介護になるリスク**があります！



早めに気づいて進行を防ぐことが大切！

外出して人と会うことが  
一番の予防です！

## withコロナ時代の外出のポイント



～外出してフレイルを予防しよう～

### こまめに手を洗う

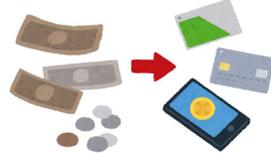
- ・帰宅後すぐ
- ・調理の前後
- ・食事前



冷たくても  
しっかり洗おう！

### キャッシュレス決済を利用

お金はいろんな人が触ってるよ！



### エコバックを清潔に！



時々  
洗濯してね！

### 指を舐めない

レジ袋が開きにくくても  
舐めるクセは直しましょう



消毒してない手は危険 

### 上着のまま部屋に入らない

- ・外ではたく、干す
- ・除菌スプレーをかける



### 混雑時を避けよう

買い物はできるだけ  
平日の空いている時間に  
行きましょう。



### 外出時は距離をとろう

- ・互い違い、1つ飛ばしに座る
- ・大声での会話を控えよう



### 密室空間での会話は慎む



### ソーシャルディスタンス

2メートル



# 免疫力を上げる食事を摂ろう！

疲れやストレス、睡眠不足、栄養不足等で体が弱ると、風邪やウイルスに感染しやすくなります。特に不規則な食事や偏食は疲れを招きます。バランスのよい食事をベースに、不調の症状に合った食事を意識しましょう。

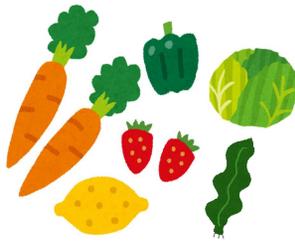
## 免疫力アップにはビタミンエース(A、C、E)とたんぱく質！

### ビタミンA



肉や魚のレバー、  
緑黄色野菜

### ビタミンC



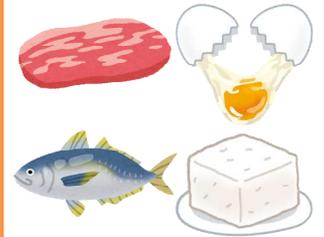
野菜、果物(柑橘類)、海藻、いも類

### ビタミンE



ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類、

### たんぱく質



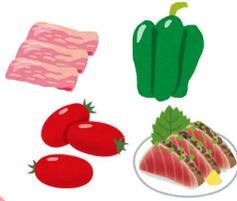
肉、魚、卵、大豆製品など

## 不調の症状にあわせて栄養をとみましょう！

### 眠れない トリプトファン



### 口内炎 ビタミンB群



### イライラ カルシウム



### 貧血 鉄



### 便秘 食物繊維



## 体にやさしいレシピ ～小松菜の豆乳スープ～

### 【材料】4人分

- ・ベーコン(1cm角に切る) 20g
- ・小松菜(3cm幅に切る) 100g
- ・たまねぎ(細切り) 1/2個
- ・豆乳 400ml
- ・鶏がらスープ 小さじ2
- ・油 適量
- ・塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、小松菜の順に炒める。
- ② ①の鍋に、豆乳、鶏がらスープを加えて軽く煮立たせ、塩こしょうで味を整える。(1人あたり)



エネルギー：72kcal  
塩分：0.7g  
(1人あたり)

体が温まり、豆乳に含まれる「トリプトファン」は睡眠の改善に効果的です。