



免疫力を高めるための

今月のテーマ

健康的でバランスのとれた食生活

新型コロナウイルス感染者の増加が続いています。「これを食べれば感染を予防できる」という食品やサプリメントは存在しません。免疫力を高めるためには、エネルギーや各栄養素が必要になるため、栄養バランスのとれた食事が重要です。今回は、健康的でバランスのとれた食生活について紹介します。

栄養バランスのとれた食事にするには？

**主食、主菜、副菜をそろえること
がポイントです！**

副菜 野菜、きのこ、海藻
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

副菜は不足しがち！
外食の時や、お惣菜を買うときも、野菜のおかずを一品足しましょう。

1日5皿(350g)を目標に！ 1皿の目安 70g



主食 ごはん、パン、めん
主に炭水化物の供給源

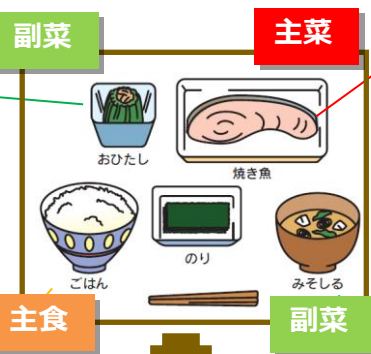
ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくと進み、腹もちがよいです。

おやつや食後のデザートとして取り入れましょう。

バランスのとれた食生活のためには、**朝食をとることも**大切です！



- 朝食を摂ることで脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、睡眠中に低下した体温が上がります。
- 腸の活動が活発になり排便を



主菜 肉、魚、卵、大豆製品
主にたんぱく質の供給源

油や塩分に注意！
油っぽいもの、塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

副菜（汁物）

具沢山にすれば野菜料理に！

**汁物は塩分が多いので
1日1～2回に！**

1日の食塩摂取量の目標
男性 9g、女性 8g

参考 第2次みやぎ21健康プラン

牛乳・乳製品、果物



主食、主菜、副菜がそろると、何が良いの？

- ◆栄養バランスが整う
炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素を偏りなくとることができます。
- ◆体の調子を整える
疲労感や便秘など、体の不調を解消することができます。

健康のために..

栄養バランスのとれた食事のほか、禁煙、適度な運動、十分な睡眠、ストレス解消も大切です。



ベジプラス 100&塩 eco キャンペーン協力店舗募集！

- 【対象】 県内の飲食店・社員食堂・スーパーマーケットなどの弁当やそうざいを販売しているお店
【取組内容】①野菜たっぷりのそうざいや野菜たっぷり弁当を販売する
②野菜たっぷりメニューを提供する ③ベジファーストメニューを提供する
【実施時期】令和2年11月～令和3年3月の2週間以上

※協力店になると、県ホームページでのお店の紹介の他、ミニのぼりやポップ、ポスター等が配布されます。詳細は、下記ホームページを御覧ください。



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi-vegeplus.html>

11月は「みやぎ食育推進月間」です！

宮城県では、県民一人ひとりが主体的に実践する「食育」を推進するため、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。

家族みんなで、食育について考えてみませんか？



親子de体操

セーノでピョン

片足しゃがみ立ち

◆やりかた

- ① 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- * 何かにつかまって1人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。

これもやってみよう！

- ・反対の足でもやってみよう。
- ・手や補助がいなくなったら1人でやってみよう。



* 2人でやる場合は、バランスをとりながら助け合ってやろう。

◆やりかた

- ① 2人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の手を上に)
- ② 「セーノ」のかけ声で、輪になる人はとぶ人の反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。

これもやってみよう！

- ・役割を交代しながら同じ方向に進んでみよう。
- ・横の位置ができれば、向かいあわせの位置、背中あわせの位置などひねりを大きくしてやってみよう。

腕力ではなく、2人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。



ここに注意！ 無理に引っ張り上げないように注意しましょう。

(公財) 日本レクリエーション協会「子供の体力向上ホームページ」より

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪

三色野菜の塩昆布和え

～野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



* 宮城県では、「野菜！あと100g」、「減塩！あと3g」を目指し、「ベジプラス 100&塩eco」を推進しています。

手軽に 120g (1日必要量約 1/3) の
野菜がとれる簡単・時短メニューです♪

◆材料 (2人分) ◆

キャベツ	150g (3枚)
人参	30g (1/6本)
もやし	50g (1/4袋)
塩昆布	15g
ごま油	24g (大さじ2)
白ごま	18g (大さじ2)

1人当たり：エネルギー 198kcal, 食塩相当量 1.3g, 野菜量 122g

◆作り方◆

- ① キャベツは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
人参は皮をむいてピーラーで薄く皮をむくようにして切る。
もやしは洗って水を切っておく。
- ② ボールに①を入れて、塩昆布を混ぜ、電子レンジ 600ワットで2分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、ごま油、白ごまを入れてよく混ぜる。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 [みやぎベジプラスレシピ](#) 検索

(大和町食生活改善推進員会考案のメニューです。)

11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です

規則正しい食生活や正しい歯磨きの実施、定期的な歯科健診の受診などにより、むし歯や歯周病などの歯や歯ぐきの病気になるために、「お口のケア」に取り組みましょう！

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・旭プロダクション