

# 「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）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。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用**することもひとつのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。



## 「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

### 主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

### 副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



## プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

