

## 新型コロナウイルス感染症対策としての 栄養・身体活動(運動)について

首相官邸ホームページ[新型コロナウイルス感染症に備えて](#)では、新型コロナウイルス感染症への対策として、次の3つが大切とされています。

- (1) 手洗い
- (2) 普段の**健康管理**  
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます
- (3) 適度な湿度を保つ

**健康管理**のための栄養と身体活動(運動)についてのポイントをご紹介します。

### 栄養をとりましょう

・外出がままならない時こそ、食事は**量より質**(栄養バランス)に気をつけましょう。

- ▶主食(ごはん、パン、麺)
- ▶副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- ▶主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物



をまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。

- ・給食がないと子どもたちの栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜、牛乳、ヨーグルト等もとりましょう。
- ・高齢の方こそ、たんぱく質をしっかりとりましょう。
- ・糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。

### 身体を動かしましょう

登校や集会等の自粛に伴い、国民の身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。

- ・足の運動(筋トレ)
- ・買い物や屋外で散歩(人混みは避けて)
- ・軽い体操(ラジオ体操/ストレッチ)など

