



# 感染症に負けない食生活



～ 今、何を食べたらいい？ ～

「新しい生活様式」の中で、家で食事を作る・食べることが増えてきています。食事の食べ方にも気を付けなくてはならない状況ではありますが、栄養の取り方の基本は何も変わりません。健康な体を維持するために、毎日の食生活を見直しましょう。**毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルスから体を守る土台になります。今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。**

## 新型コロナウイルスに対する効果を示した**食品**は報告されていません

インターネット上などには様々な情報があり、新型コロナウイルス対策に効果的であるかのように謳ったものもあります。しかし、現時点では効果があるものは確認されていません。また、サプリメント等についても同様に予防効果に根拠のある食品はありません。情報に惑わされないようにしましょう。

## 栄養バランスを考えた食事をしましょう

感染症の予防のため、また感染症を重症化させないためには、日々の健康づくりが重要です。健康づくりのためには、栄養バランスのとれた食生活を送ることが重要なことのひとつです。栄養バランスのとれた食生活を送るために、ある特定の食品を食べていたらよいというものはありません。**主食・主菜・副菜をそろえて食べる**こと、そしてできるだけ、**いろいろな種類の食品を食べる**ことが大事です。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、麺などを使った料理	肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理	野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理

## 規則正しい食生活を送りましょう

生活様式が変化することによって、生活リズムが乱れてきていませんか？朝起きる時間がだんだんと遅くなり、朝食を食べない生活になっていませんか？  
「外出しないから、食事でも適当でいい」「外出しないから、食事を食べなくていい」ということはありません。  
**きちんと3食規則正しく食べましょう。**



## 料理を楽しみましょう

自分で食事を作ることは、心身の健康、楽しみ、生活を豊かにしていくことにつながります。今までに比べて帰宅時間が早くなった方は、ぜひ自分で料理を作る習慣をつけましょう。毎日の食事づくりの献立に困ったときは、何日分か予定を立ててみましょう。使いまわしのできる食材を上手に使う計画も立てられ、ムダな食材がなくなり、また買い物に出かける回数も減らすことができます。



料理メニューに悩んだら・・・

クックパッド内大阪市公式キッチンで大阪市のオリジナルレシピ配信中です ぜひご覧ください






# コロナ太りにご用心！！

～自粛生活で体重が増えていませんか～

肥満は、生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染症のリスクにもなります。手洗い、マスク着用、3密を避け、人との距離を保つ等の感染予防に加え、日頃からコロナに負けない健康づくりが重要です。

## 感染をしっかりと予防しながら、体を動かし肥満予防！

**ポイント** 体重をはかる習慣を身に付けましょう。また、体重は少なすぎてもよくありません。

日常生活でこまめに動くことを意識	ストレッチや軽い体操	ウォーキング・ジョギングなど
<p>犬の散歩、洗濯、床掃除、洗車、子供と遊ぶ、階段昇り降りなど。 <b>30分～1時間に1回、立ち上がったたり、短時間歩くだけでも、健康リスクの低減に効果があることがわかっています。</b></p> 	<p><b>おすすめ！！</b></p> <p><b>「OSAKA HERO PROJECT」</b> 日常の何気ない動作に、運動効果を持たせたオリジナル運動を考案！！ <small>(大阪市経済戦略局)</small></p> <p><b>オリジナル運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①柔軟な体を作るクールなあくび！ 「大あくびクロススラッシュ！」</li> <li>②聞き返すだけで、腹筋が鍛えられる！ 「え、なんて？もっぺん言うて腹筋」</li> <li>③好感度も！下半身も強化！ 「へりくたり名刺交換」など</li> </ul> <p>動画はここから→ </p>	<p>歩幅を広くして、速く歩く、ジョギングをするなど、息が弾み、汗をかく程度の運動を取り入れよう。</p> 

日常生活を営む上での基本的な生活様式 ※発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

# コロナ禍でもがん検診にいきましょう

## がんの症状が出てから受診では遅い！

日本人男性の3人に2人、女性でも2人に1人が経験する「がん」。早期に発見できれば、ほぼ9割が完治します。



### がん検診は、早期にがんを発見する唯一の方法です

症状がないから自分は大丈夫と思っていませんか？  
がんは初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。  
症状が出た時にはがんが進行していることがあります。  
症状がないときこそ、がん検診を受診してください。



感染症が気になって受診を控えている方もいらっしゃるかもしれませんが、でも大丈夫です。検診会場では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

受診の前には、体温を測定し、体調に問題がないことを確認してください。  
マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。



がん検診の目的はがんを早期に見つけ命を守ることです。ただし、全てのがんを見つけることができるわけではありません。推奨される間隔で定期的に検診を受け続けることで早期にがんを見つけやすくなります。

大阪市がん検診受けましょう

大阪市では勤務先等でがん検診を受けられない方を対象に「大阪市がん検診」を実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。