

栄養のチカラで
難局を乗り切る！

食事でウイルスに勝つ体力をつける

免疫力が低下するとウイルスに感染しやすくなり、悪化するリスクも高くなってしまいます。では、免疫力を高める食品はあるのでしょうか？ 納豆？ ヨーグルト？ いえいえ…

新型コロナウイルスからの感染を防げる特定の食品はありません。

栄養バランスのとれた食事から
いろいろな栄養素を摂取し免疫力を維持しましょう！

購入している食品に偏りがでていませんか？
食べている食材に偏りがでていませんか？

外出の規制、食料の生産力・流通力の低下、消費者のまとめ買い、学校休校などの影響で栄養バランスのとれた食事がとりにくくなっています。

免疫力を低下させないために、食卓に「まごわやさしい」を取り入れてみましょう。

まいにち食べよう 「まごわやさしい」



この7品目をいつもの食事に取り入れるとバランスの良い食事になります。
免疫力もUPしますよ。
「まごわやさしい」を毎日取って家族でウイルスに負けない体を作りましょう！