



③ 毎食おかずを食べよう

体の中で悪い菌やウイルスと戦ってくれるのは「白血球」です。
白血球たちに必要な栄養は「たんぱく質」や「ビタミン・ミネラル」。
この栄養素は「おかず」に多く入っています。



私たちの体は食べたもので作られています。バランスの良い食事は
主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。栄養バランスは1週間の中でととのえて大丈夫。

 おかずとは主菜や副菜です 



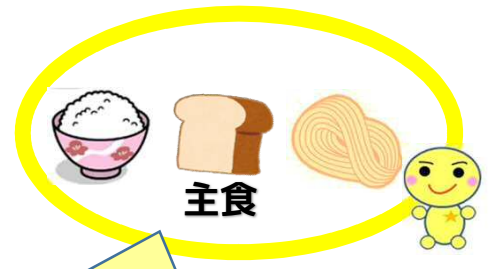
主菜

肉・魚介・卵・大豆(製品)
には、たんぱく質が多い。
毎食1皿が目安。



副菜

野菜・きのこ・海藻には
ビタミン・ミネラル・
食物繊維が多い。
毎食1皿が目安。
果物はビタミンの宝庫！



主食

ごはん・パン・めん類には炭水化物
が多い。毎食1皿が目安。
<プラスするだけで栄養アップ>
★パン+牛乳+果物
★おにぎり+具入りみそ汁やスープ
★ラーメン+サラダ

具たくさんにして食べると栄養価アップ！食材の数ほどとれる栄養も増えます

牛乳を飲もう！！



学校の給食で毎日飲んでた牛乳も家では飲む機会が
少なくなっているそうです。牛乳には栄養がいっぱいなので
栄養補給にもってこいです！子どもは1日コップ2杯、
大人はコップ1杯が目安です♪ ヨーグルトやチーズなども利用し
足りない栄養を補いましょう☆彡



④ できる運動を続けよう

運動不足が続くと骨や筋肉が衰えます。骨や筋肉は適度な運動や活動、適切な栄養をとることで、
強く丈夫に維持されます。今は自宅でできる運動や人混みを避けて外での散歩やジョギング、
親子で公園遊びなど、日常に上手に運動を取り入れて体力を落とさないよう心がけましょう。



ラジオ体操♪



なわとび♪



かかとあげおろし♪



スクワット♪



ストレッチ♪

笑顔は元気のサプリ！笑おう♪



笑う門には福来る！ 笑いは白血球を活性化させ免疫力をアップさせます！

ワッハッハー