

♡栄養士のひとり言♡

# 感染症に負けない！ための食事と生活習慣

免疫力を高め、丈夫な体を作るのに必要なのは「**バランスの良い食事**」「**適度な運動**」です。

主食、主菜、副菜の揃った

副菜

主菜

主食

適度な運動

バランスの良い食事

ビタミンDやビタミンAなどが免疫に関わる微量栄養素として挙げられています。

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



「散歩や体操・ヨガ等を行うことが望ましく、可能であれば毎日30分程度、もしくは2日ごとに1時間程度」行うことが推奨されています。