

# with コロナ時代の食生活 ～バランスよく食べよう～

新型コロナウイルス感染症の影響で、家庭で過ごす時間が増え、食事について悩むことが増えたのではないのでしょうか。コロナ禍でも健康に過ごすために、栄養バランスの良い食事について考えてみませんか？

## バランスのとれた食事とはこんな食事！

バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事です。主食・主菜・副菜を意識すると、必要な栄養素を上手に摂ることができます。

**副菜（主にビタミン・ミネラル）**  
野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主原料とする料理

**主食（主に炭水化物）**  
ご飯、パン、麺類などの穀物

**主菜（主にたんぱく質）**  
肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主原料とする料理

## 食品やメニュー選びのポイント

おうちごはんの場合

主食：ご飯

主菜：ハンバーグ  
目玉焼き

副菜：野菜

↓

**冷凍食品**や**カット野菜**を活用して…

**手軽に1品でも、栄養バランスのとれた食事に。**

ロコモコ丼

★1食のなかでいろいろな食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜を意識しましょう。

テイクアウトやデリバリーの場合

主食：ご飯

主菜：牛肉

牛丼

+

副菜が足りないので…

副菜：サラダ  
わかめスープ

★汁物は、海藻や野菜などの具がたっぷり入ったものを選ぶと副菜に。

★サイドメニューで不足しているものを補いましょう。

## 乳製品や果物も一緒に摂ろう！

おうち時間が増えて、間食する機会も多くなったのではないのでしょうか。間食は選び方が大切です。バランスのとれた食事には、乳製品と果物がおすすです。

牛乳・乳製品：  
カルシウムを補給する

果物：  
ビタミンや食物繊維を多く含む

★乳製品と果物も摂ると、さらにバランスが良くなります。

東京都福祉保健局のホームページで「With コロナ時代の健康づくりガイド」を紹介しています。  
食生活(栄養)について詳しい情報はコチラ⇒

