

—新型コロナウイルス感染症による健康二次被害を予防するために—

“3色”そろえて免疫アップ！

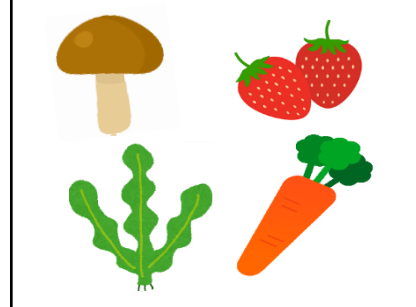
血や筋肉をつくる



エネルギーをつくる



体の調子をととのえる



それぞれの色の食品をバランスよく食べることが、**免疫アップ**につながります！

冷凍野菜、総菜、レトルト食品、缶詰などを利用すると便利です。



例えば、お弁当を購入した場合、サラダや煮物と一緒に食べると、3色そろえることができます。



●●唐揚げ弁当



●サラダや煮物

朝の決まった時間に太陽の光を浴びると、生活リズムを整えやすくなります。**改善は「起床」から！**



家にいる時間が長いと、だらだらとお菓子を食べがちです。おやつは**食べる時間と量を決め、水分も一緒に**とりましょう！不足しがちな野菜、果物、乳製品がおすすめ！



適度な活動や運動



お問い合わせ：黒磯保健センター TEL 0287-63-1100
西那須野保健センター TEL 0287-38-1356