

知って得する健康保険の基礎知識 ②6

新型コロナウイルスに負けない。食生活のポイント。

新型コロナウイルス感染症の影響で、普段とは違う生活を送る中で、食生活の乱れが心配されるところです。ウイルスに負けないための食生活としては、**3食正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事が大事です。**

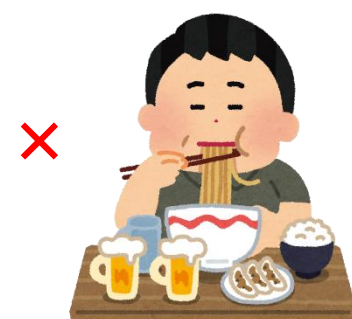
【在宅勤務、単身者は栄養が偏りがち】

普段の生活から主食・主菜・副菜がそろおうよう、メニューの組み合わせに気を付けましょう。

また、お菓子は生活の楽しみとなりますが、食べすぎは肥満につながり、お菓子を食べた分食事を控える等により、栄養の偏りにつながる可能性があります。

間食は回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような食品をとりましょう。日本人に不足しがちなカルシウムを補給する牛乳・乳製品やビタミンや食物繊維を多く含む果物がおすすです。

【食事の基本は1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事】



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

例



主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

例



副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

例



※**コラボヘルス**（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめています。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「**コラボヘルス**」施策のひとつです。