

新型コロナウイルスに 負けない体(免疫)づくり

睡眠

運動

食事

私たちが毎日バランスよく、いろいろな食べ物をとるようにと工夫されたのが「食品群」という考え方です。今回は「6つの基礎食品群」をご紹介します。食品群のすべてから選んで、バランスのよい食生活で健康づくりをしましょう。

バランスの良い食事で免疫アップ!



1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品

タンパク質性のエネルギー源になる。脂肪も豊富。



2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚類

骨や歯を作る、体の各機能を調整。牛乳、乳製品、海藻、小魚類にカルシウムが豊富。



3群 緑黄色野菜

皮膚や粘膜の保護、体の各機能を調節。ビタミンA(カロチン)やビタミンC、鉄、食物繊維、カリウム、ビタミンKも豊富。



4群 淡色野菜、果物

皮体の各機能を調節。ビタミンC、カルシウム、ビタミンB2・B1、食物繊維、カリウムの供給源としての役割も大きい。



5群 穀類、イモ類、砂糖

糖質性エネルギー源、ビタミンCも多い。



6群 油脂類、脂肪の多い食品

脂質性エネルギー源。

- ※レシピ例は4面に掲載
- ※スーパーなどへの買い物は、混む時間をさけて行きましょう

～組合員の皆さんへ～

北病院院長 副理事長 近藤 知己

自粛生活が続く中、日々大変な思いで過ごしていることと思います。今回の新型コロナウイルスの流行は、病気そのものの脅威、不安の脅威、繋がりをもたれる脅威の3つの脅威があります。

病気そのものについては、今まで通り手洗いやうがい、接触に注意し

て、3つの密を避けることが求められます。しかし、身体のこと以上に、心のバランスを失ってしまいます。病気への恐怖、仕事や家族への心配など、こころが沈みがちになります。こんな時こそ、改めて生活習慣を見直し、ゆったりとした生活が出来るように心がけましょう。

そして、外出制限や班活動支部活動の休止のため、どうしても外に出る機会が無くなります。しかし、正し

い情報の元、3密を避けた外出や散歩、ジョギングなど自分の身体に合わせて、工夫をしてみてください。そして、こんな時こそ医療生協の出番です。フレイル予防の体操やあいうべ体操、一人でやっても、みんなもやっているかな、と考えながら行えば、繋がりも見えてきます。

こんな大変なときこそ、北医療生協の皆さんの力を合わせて乗り越えていきましょう。

