

～おうちごはんでも食事バランスアップ!～

# 新しい生活様式における食生活のポイント



新型コロナウイルスや冬の感染症対策のため、家庭で食事を楽しむ機会が増えています。しかし、長らく自粛生活で、生活リズムの乱れや栄養バランスの偏りを感じている方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、自粛中に気をつけたい食生活のポイントをご紹介します！

## 健康を守る食生活

感染症予防には一日3食きちんと取り、生活リズムを整えることが大切です。特に朝食は体内時計をリセットし、体温や血圧、エネルギー代謝などの生理機能を活発にします。3食の食事以外にも、適度な間食や水分補給で健康を維持しましょう！

### 食事のタイミングを決めておく

朝食はなるべく決まった時間で、起きてから1時間以内に。主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせてみましょう。



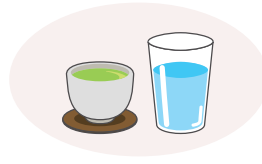
### 間食の内容に注意

間食は一日の栄養素の不足が補えるようなものを。午後2～3時にフルーツやナッツ類などを食べるのがおすすめです。



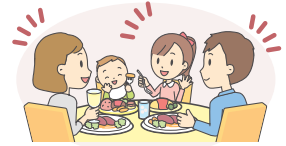
### 水分補給も大切

脱水を防いだり、喉や口の潤いを保つために水分補給は必要です。お茶や水など、砂糖やカフェインが入っていない飲み物にしましょう。



### 家族で食事を

家族での食事は、家族関係を良好にしたり、子供の食育にもつながります。メニュー決めや調理を一緒にして楽しみましょう！

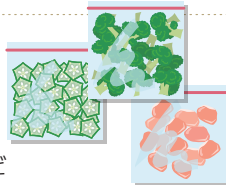


## 購入食材は上手に使おう！

毎日の食事作りは大変ですが、食材の偏りや加工食品ばかりの食事が続いしまうと、やがて生活習慣病につながる可能性も高まります。購入した食材を有効に活用して、食事をおいしく、バランスよく食べられる工夫をしましょう。

### 1 食材に合った方法で保存しておくとう便利！

- 野菜はゆでて小分けにして冷凍
- きのこと類はじくを取って小分けにして冷凍
- 根菜は漬物やピクルスに
- 肉は唐揚げ用、炒め用、鍋用など、それぞれのサイズにカット、下味もつけて冷凍 など



### 2 乾物や缶詰をストックして、メニューのバリエーションを増やそう！

- 切干大根
- ワカメ、ひじき
- 豆の缶詰
- 魚や貝類の缶詰
- 果物の缶詰 など



### ストック食材で作れる簡単レシピ サバときのこのレモンスパゲティ (2人前)

- 1 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、冷凍したきのこ(しめじ・エリンギ等)を100g加えて焼き色がつくまで炒める。
- 2 スパゲティ200gをゆで、1におろしニンニク小さじ1/2、塩、コショウ少々、サバ缶(1缶+煮汁大さじ1)、ゆでたスパゲティとゆで汁100ccを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 2を器に盛り、レモン1切れを添えてできあがり！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/