

# 「新しい生活様式」心がけたい食生活

WHO（世界保健機関）では、「**栄養バランスの良い食事**をしている人は、**免疫力が高く慢性疾患や感染症のリスクが低く、健康である傾向にある**」として、適切な栄養と水分補給が肝心とし、次の食事を推奨しています<sup>1)</sup>。

- ①毎日、加工されていない新鮮な食品を  
⇒特に食物繊維、たんぱく質、抗酸化物質を
- ②毎日、十分な水分補給を（前回参照）

- ③油脂と砂糖と塩は控えめに
- ④外食は避けて  
⇒家で食べよう



1)WHO EMRO | Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak

## まずは、栄養バランスの良い食事を

### アスリートの食事の基本 バランスセブンをそろえよう

普段の食事は**バランスが取れていますか…**

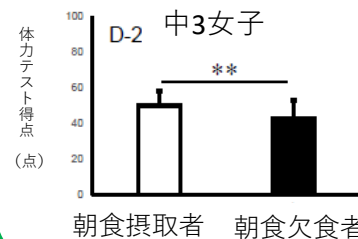
～**バランス7 (セブン)**～

<b>主食①</b> 運動するときのエネルギー源 	<b>主菜②</b> からだのもととなるもの(筋肉など) 	<b>色の濃い副菜③</b> 病気に負けない体を作る 	<b>色の薄い副菜④</b> 体の調子をととのえる 
<b>牛乳・乳製品⑤</b> 骨を丈夫にするカルシウム 	<b>果物⑥</b> ビタミン・ミネラルの源 糖質も多く含まれている 	<b>水分⑦</b> 栄養素を体全体に運んでくれる 	

## 朝食をしっかりと食べよう

### 朝食にはメリットがたくさん

- ①生活リズムを整える  
バランスの良い朝食の摂取は、肝臓の体内時計をリセットしてくれます<sup>2)</sup>
- ②学力<sup>3)</sup>、体力<sup>4)</sup>、肥満<sup>5)</sup>を予防する  
朝食欠食すると学力低下や肥満になるだけでなく、体力が低下することも分かっています。



平良研究室では中学生を対象とした研究により、中3女子において習慣的に朝食欠食している人は体力テストのスコアが低いことが報告されています<sup>4)</sup>。