

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年6月30日 発行：宇部市

第9号

新型コロナウイルス感染症に負けない食生活のポイント

健康維持のために、大切なことは食事、適度な運動、十分な睡眠です！

特別なことではなく、生活習慣を整えることをこころがけましょう。

生活リズムを整えて、健康なからだをつくる

- 朝食、昼食、夕食の1日3度の食事を規則正しくとりましょう。
- 起きる時間や寝る時間を決めましょう。
- おやつは食事のひとつと考えて、果物や牛乳、ヨーグルトなど、食事ですることができなかつたものにしましょう。



1回の食事に「主食+主菜+副菜」の3つをそろえる

主食 「エネルギー源」
ごはん、パン、麺など

主菜 「体をつくるもと」
肉、魚、卵、大豆、大豆製品

副菜 「体の調子を整える」
野菜、きのこ類、海藻類

※どんぶりやカレー、ラーメンなど単品料理には、野菜など足りない食品を追加しましょう。

給食のない日、お休みの日に不足しがちな食品や栄養素

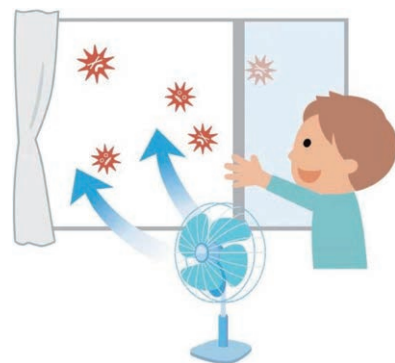
- 野菜、きのこ、海藻、豆類などの副菜は不足しがちです。冷凍野菜、カット野菜・パックサラダや煮物、和え物の惣菜を上手に利用しましょう。
- 成長期に大切な栄養素のひとつであるカルシウムが不足しがちです。小魚、野菜、大豆製品などにも含まれますが、牛乳・乳製品はより体に吸収されやすいです。

れい ぼう ちゅう かん き 冷房中でも換気をしましょう!

いっばんてき か てい よう 一般的な家庭用エアコンは、くう き じゅんかん 空気を循環させるだけで、かん き おこな 換気を行っていません。
かんせんしょう よ ぼう 感染症予防のため、れいぼうちゅう 冷房中でもしっかりとかん き 換気をしましょう。

かん き ほうほう 換気の方法

- かせ なが 風の流ることができるよう、ほうこう まど 2方向の窓を、かい 1回あたり
すうぶん かん てい ど ぜんかい 数分間程度、全開にしましょう。
- かん き かいすう じ かん 換気回数は、1時間あたり かい い じょう かく ほ 2回以上確保しましょう。
- まど 窓が1つしかない場合は、ば あい 入りくち のドアもあ 開けましょう。
- せんぶう き かん き せん いっしょ つか 扇風機や換気扇を一緒に使うなど工夫しましょう。



こころあたた

心温まるメッセージ、イラスト、ありがとうございます。

がつ にち きん 6月12日(金)から22日(月)まで、しやくしょ かい 市役所1階口
ビーにて「しんがた たたか い りょうじゅうじ 新型コロナウイルスと闘う医療従事
しゃ かんしゃ おう えん 者への感謝と応援のメッセージパネル展 せん じ
かい さい 催したところ、らいちょうしゃ みな さま おう えん 来庁者の皆様から応援メッ
せーじ、おう えん 援イラストをいただきました。



また、ことしば ち く こ かい いく せい れんらくきょうぎ かい こと 琴芝地区子ども会育成連絡協議会の子
どもたちからは、い りょうじゅうじ しゃ おう えん 医療従事者への応援メッセー
じ い あおいろ せん ば づる 入り青色千羽鶴などをいただきました。

いただいたメッセージやイラストは、し ない きゅう 市内の救
きゅう い りょう き かん とど 急医療機関にお届けします。

