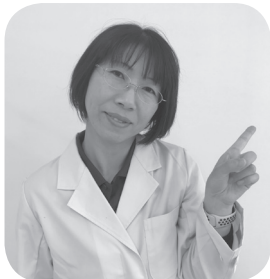




自粛生活でも食事で**免疫力アップ** 『ちょい足し』食事の工夫



健康増進課・☎4512



日々の食事を手軽な即席めんやお菓子で簡単に済ませてしまうと、栄養不足になってしまいます。

外出がままならない時こそ、

食事は量より質(栄養バランス)

に気をつけましょう!

例えば



カップラーメンだけだと…

『カットわかめ』
『ゆで卵』
をちょい足し



たんぱく質
ミネラル
食物繊維が加わり
免疫力アップ!

※スープはなるべく残してね!



ワンポイント

- ・缶詰や乾物、冷凍野菜はちょい足しに便利!
- ・いろいろな食品で変化をつけると、食事が楽しみにもなります。このほかにも、果物や乳製品もおすすめです。
- ・色々な食品をバランスよく食べることが、免疫力アップにつながります!

年代別アドバイス

子ども

自宅でお菓子をダラダラと食べていませんか?

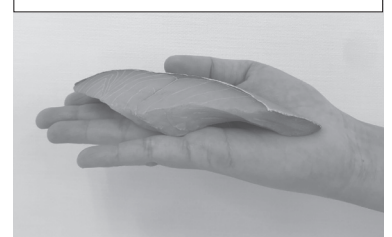
おやつは**食べる時間と量**を決めましょう。食事だけでは不足しがちな**野菜、果物、乳製品**がおすすめです。



高齢者

筋肉量、免疫力維持のため、積極的に**肉や魚**をとりましょう!
1食分のめやすは、**手の平にのるくらい**です。

魚だとこれくらいの大きさに



持病のある方

糖尿病、高血圧、腎臓病などで食事制限がある方は、それに従ってください。

外出自粛の中でも運動で免疫力アップ

運動不足のままだとみんなの体が危ない!?

高齢者の場合、2日間寝たきり(動かない)でいると筋肉の1%が減少します。

動かないことが続くと動けなくなるかも・・・



そこで

おうちでできる、おススメ筋トレを紹介!

ここがポイント!

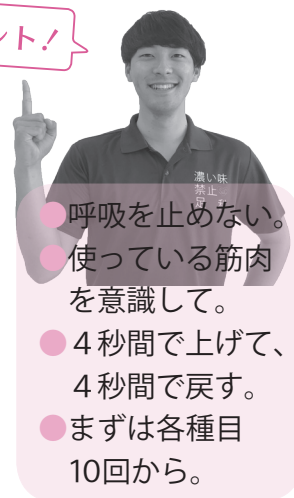
① ふともも・おしり



② おなか(下腹部)



③ おしり(側面)



●ここで紹介した筋トレを含む家でできる体操を収録したDVDがあります。DVDの詳細は元気高齢課・☎202153

運動でコロナ予防!
YouTubeで
動画配信中♪



歩くとお得!
【足すと】
で楽しく
歩こう♪



5・6月施設の休館日

会場	5月	6月
市民会館	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	毎週月曜日
市民プラザ	7日(木)、12日(火) 19日(火)、26日(火)	毎週火曜日
総合運動場	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	毎週月曜日
市民体育館	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	毎週月曜日 9日(火)~13日(土)
市立美術館	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	毎週月曜日 9日(火)~19日(金)
草雲美術館	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	毎週月曜日 9日(火)~19日(金)
史跡足利学校	20日(水)	17日(水)

会場	5月	6月
市立図書館	7日(木)、11日(月) 18日(月)、25日(月) 28日(木)	毎週月曜日 2日(火)~5日(金) 25日(木)
東幸楽荘	毎週日曜日 5日(火)、27日(水) 30日(土)	毎週日曜日 2日(火)
西幸楽荘	毎週日曜日 2日(土)、8日(金) 19日(火)	毎週日曜日 3日(水)
南幸楽荘	毎週日曜日 9日(土)、19日(火) 27日(水)	毎週日曜日 6日(土)
北幸楽荘	毎週日曜日 6日(水)、12日(火) 23日(土)、28日(木)	毎週日曜日 8日(月)

南幸楽荘から東幸楽荘へ、週2日風呂利用のための送迎があります。