

健康増進計画推進キャラクター

ケバウレジャー お役立ち情報

こころ編

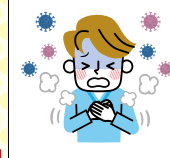
新型コロナ、怖いのは感染だけじゃない！？

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減っている人が増加しています。

運動量や人との関わりが減ると、免疫機能が活性化できずに免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。

コロナによる外出の自粛やテレワークで…

免疫力の低下



肥満や生活習慣病の悪化



ストレスによるこころの病



感染予防対策とともに、コロナに負けない体をつくりましょう。

正しい感染予防

□マスク □手洗い □3密をさける
＜感染予防の基本を守りましょう！＞

【問い合わせ】
知覧保健センター
Tel.0993-58-7221

自然免疫を高める

1日3食
バランスのよい食事

質の高い睡眠

感染予防対策をとったうえで、
人との関わり

適度な運動

出典：健康二次被害防止コンソーシアム「コロナの健康二次被害にご注意を」

食改さんのすこやかお薦めレシピ



ピリ辛ナムル

栄養士から

ピリッとした辛さが食欲をそそる1品です。辛いものが苦手な方は、ラー油の量を調整してみてください。

栄養価 1人分 ●エネルギー 42kcal ●脂質 1.0g ●タンパク質 5.8g ●食塩相当量 0.6g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、『ピリ辛ナムル』をご紹介します。

材 料 (4人分)	鶏むね肉	80g	ラー油	小さじ1/2
	塩	少々	薄口しょうゆ	小さじ1
	ショウガ薄切り	4枚	酢	小さじ2
	酒	小さじ2	おろしニンニク	小さじ1/2
	水	適量	顆粒鶏がらスープ	小さじ1/2
	モヤシ	120g		
	ホウレン草	80g		

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除いて、塩・酒をふり、容器に入れ、水を加え、上にショウガのをせ、レンジで2分程度加熱する。粗熱が取れたら、割いておく。
- ② ホウレン草は、さっとゆでて水気を切って、3cm長さに切る。モヤシはさっとゆでて、水気を切っておく。
- ③ ボウルにAの調味料を加えて混ぜ、鶏肉、モヤシ、ホウレン草を加えて和える。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。