



# おでかけ控えて 元気づくり！

## お家でできる健康づくりのための3つのポイント

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お家で過ごす時間が増えています。

お家にいると、活動量が低下し、筋力もどんどん衰えていきます。また、人と話す機会も減少することから、認知機能にも影響が出てきます。お家で過ごす中でも、ちょっとした工夫で免疫力の向上や筋力アップにもつながる生き生きとした生活が過ごせます。

こんな時だからこそ、生活習慣を見直しましょう！

### 1. 「健康の入り口はお口から」

#### 歯磨きでメリハリの1日！気分もリフレッシュ！

ポイントは「舌感を<sup>ぜつかん</sup>研ぎ澄ます」こと！舌感を研ぎ澄ますためには…

- ① 前歯の裏側を舌先で舐めてみましょう。  
ザラザラ？それとも違った感じ？
- ② 前歯の裏側を毛先をまっすぐ当てて10回磨いてください。
- ③ もう一度前歯の裏側を舌先で舐めてみましょう。  
最初と違ってツルツルに感じたら（これが舌感！）  
しっかり汚れが落とせている目安です。



### 2. 「バランスよく食べて元気に過ごそう！」

外出がままならないときこそ、食事の質（栄養バランス）に気をつけましょう。  
バランスのとれた食事にするためには、**主食**、**主菜**、**副菜**をそろえましょう！

**主食**：ごはん、パン、めんなど体を動かすエネルギーのもとになる

**主菜**：肉、魚、卵、大豆製品など体をつくるもとになる

**副菜**：野菜、きのこ、海藻など体の調子を整える

汁物を具たくさんにすると野菜が多くとれる

