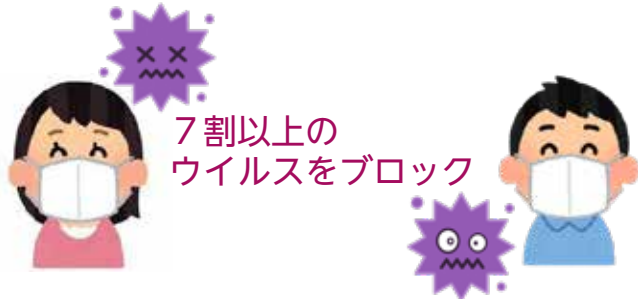


マスクと上手に付き合いましょう

マスクを着けての生活が定着していますが、新型コロナワクチン接種後もマスクの着用は必要です。マスクの効果を理解し、今後もマスクと上手に付き合いながらこれからも新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。

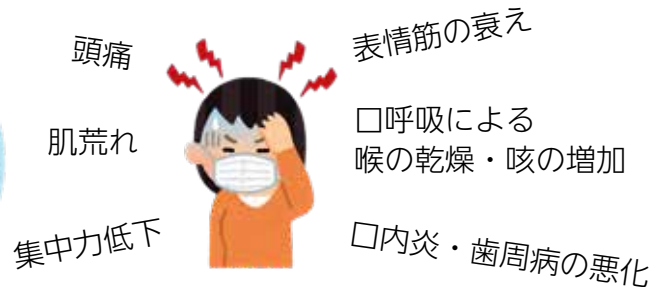


マスクの効果

自分と相手の双方がマスクを着用することで、**ウイルスの吸い込みを7割以上抑える**という研究結果があります。

マスク生活で起こる体の不調

感染予防に効果的なマスクですが、ずっと着用することで、頭痛や集中力低下などの症状が出る場合があります。



距離をとろう



マスクを外す時は、屋外である事や他の人と距離を保つ事を意識しましょう。

こまめな水分補給を



喉が乾燥して咳が増えることもあります。水分補給を心がけましょう。

顔の筋肉を動かそう



食事の際はよく噛む、□の体操などを意識して表情筋を鍛えましょう。

しまばら食育レシピ

野菜とミックスビーンズのミルクスープ



■1人分栄養価■

エネルギー：126kcal たんぱく質：6.9g
脂質：3.9g 食塩：1.0g

《材料（2人分）》

かぼちゃ・・・40g
にんじん・・・20g
玉ねぎ・・・50g
ブロッコリー・・・60g
しめじ・・・30g
ミックスビーンズ・・・40g
牛乳・・・150ml
固形コンソメ・・・1個
水・・・150ml

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①かぼちゃ、にんじん、玉ねぎは一口大に切り、しめじは石づきをとり、ほぐす
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ③鍋に水とコンソメを入れて、①を入れて煮る
- ④野菜に火が通ったら、ミックスビーンズ、牛乳を入れてひと煮立ちさせ、②を加えて火を止める



▲レシピ公開中！

