

健康生活推進員コーナー

「新しい生活様式」における
栄養・食生活のポイント

新型コロナウイルス感染症が流行し早2年が経ち、この2年間で生活様式にかなり変化があったと思います。これからは日頃からマスクの着用、手指消毒を徹底し感染症予防に配慮することが大切です。これらに加えて食生活面でのポイントをご紹介します。

① 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

② 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。

③ 盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。

④ 配食サービスを上手に活用することも一つのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができま

⑤ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

このような取り組みに加えて、プラスワンポイントをお伝えします。外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスの良い食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

また、推進員会では、ウォーキング教室や栄養ミニ知識と30分ウォーキングを開催しています。ぜひ、ご参加ください。

（厚生労働省HP一部抜粋）
茂原市健康生活推進員会

佐藤 昭代
保健センター
☎ 1725 FAX 1865



救援募金のご協力
ありがとうございました

令和3年8月大雨災害救援募金については、11月5日をもって受付を終了しました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救援募金総額 **92,590円**

第8回もばら冬の七夕まつりの
開催を中止します

2月上旬に開催を予定していた「第8回もばら冬の七夕まつり」は、新型コロナウイルスの新たな変異株の感染拡大が懸念されている状況等を踏まえ、開催を中止します。

問合せ
茂原七夕まつり実行委員会（茂原商工会議所内）
☎ (22) 3361

茂原市スポレク祭の参加者募集！

市では、午前・午後の2部制でタッチバレーボールの体験会を実施します。

◆日時 3月6日⑩ ファミリー・シニアの部 9時30分～11時30分（受付 9時～）
一般の部 13時30分～15時30分（受付13時～）

◆場所 市民体育館

◆対象 市内在住・在学・在勤者（申込多数の場合は抽選）

◆定数 各部16チーム（1チーム4人～6人）

◆参加費 1人100円（当日集金）

◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、体育課か市民体育館窓口へ持参、郵送、メールにて提出
※申込書は、体育課か市民体育館窓口または同課ウェブページから入手

◆申込締切 2月4日⑩必着

※2週間前からの体温等を記録する健康チェックシートを送付しますので、当日受付時にご提出ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。



申込み・問合せ 〒297-8511 茂原市道表1
体育課（9階）☎ (20) 1575 ✉ taiiku@city.mobara.chiba.jp