



立秋を過ぎても暑い日が続いていますね。
8月4日は「栄養の日」です。そして8月1日～8月7日は
「栄養週間」にあたります。
今月は「栄養の日」についてお伝えします。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

8月4日は栄(8)養(4)の日!

日本栄養士会では、国民の一人ひとりの「栄養をたのしむ」生活を応援するために、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定し、各種イベントを開催しています。

2020年度は『栄養をたのしむ
-「栄養のチカラ」で、感染症に
負けない! -』
をテーマにオンラインで開催され
ています!

感染症に負けない!

||

免疫力を高めることです

免疫とは私たちのカラダを守ってくれる重要な仕組みです。
免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、悪化するリスクも増えます。

栄養バランスの取れた食事を継続的に摂取することが大切

主食

ごはん・パン・
麺・芋類



主菜

肉・魚・卵・
大豆製品



副菜

野菜・きのこ・
海藻



乳製品 果物



毎食そろえる

1日1品

栄養の日のイベントとして、免疫機能を低下させないことで感染症の予防に役立つ食事『予防めし』のレシピをSNSやYouTubeで発信しています。チェックしてみてくださいね!!



「栄養のチカラ」で、
感染症に負けない!



栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ