

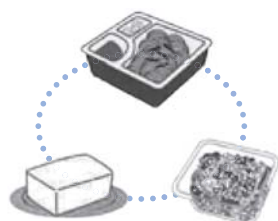
## コツ② やっぱり〇〇〇〇が一番！

ごはんやパンなどの主食、お肉やお魚などを使った主菜、野菜やきのこなどを使った副菜をそろえることが「バランス」がよいと言われています。しかし、今回はそれらをそろえなくても簡単にバランスがよくなる裏ワザをお伝えします。ぜひ、献立にお役立てください。

### ★「麺類、丼」にプラス

野菜の多いチャンポンや五目焼きそばなどは単品でも〇

そば  
+  
生卵や豆腐  
野菜の和え物



牛丼  
+  
切干大根の煮物や  
野菜の和え物

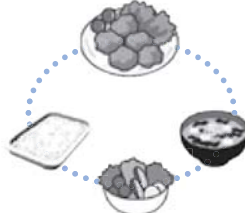


### ★「冷凍食品」にプラス

冷凍ピラフ  
+ 野菜サラダ  
+ ゆで卵



冷凍からあげ  
+ パックごはん  
+ インスタントみそ汁  
+ 野菜サラダ



### ★「カット野菜」をプラス

カップ麺  
+  
カットキャベツ



味付き缶を使えば調味料いらす

サラダチキンやサバ缶  
+  
カット野菜ミックス



### ★「コンビニで1食 500 円代」でもバランスよくできる！

たまごサンド  
野菜サラダ  
牛乳



パスタサラダ  
ゆで卵  
ヨーグルト



そばやうどん  
ツナと卵のサラダ



☎ 保健センターすこやか館 ☎ 78-7171

## ～新型コロナウイルス感染症から身を守る～

# ご自身や大切な人を守るために

新型コロナウイルス感染症の対応の基本は「うつらない・うつさない」です。

全く症状のない人でも、自分にうつっているかもしれないと考え、人にうつさないような行動を心掛けましょう。ひとりひとりの心掛けが、自身や大切な人を守ることにつながります。

日頃の生活を見つめ直して、「感染予防」に努めましょう。

感染の疑いや体調に不安を感じた人は  
新型コロナウイルス感染症専用相談窓口へ

096-300-5909 (24時間対応)

熊本県が公表した内容に基づく

新型コロナウイルス感染症の発生状況  
(8月24日現在)

●熊本県全体 474人 うち長洲町 59人  
長洲町 59人のうちクラスター関連 57人

※退院および自宅療養解除 57人  
詳しくは、県ホームページをご覧ください。



### 徹底しましょう！

手洗いをしましょう  
(30秒程度かけて丁寧に)



マスクを着用しましょう



こまめに換気をしましょう  
(エアコン併用で室温を28℃以下に)



3密を避けましょう  
密閉  
密集  
密接



## ～新型コロナウイルス感染症への偏見・差別のない長洲町～

新型コロナウイルスに感染された人やご家族、医療従事者などへの不適切な扱い、誹謗・中傷がないよう、次のことに心掛けていただくようお願いします。

- うわさや憶測、ネット上の誤った情報に惑わされない
- 不確かな情報、誹謗・中傷をSNSなどで広めない
- 国や県、市町村が発信する正確な情報に基づいて行動する



熊本県人権啓発  
キャラクター  
「コッコロ」

\*新型コロナウイルス感染症に関する情報は、県ホームページをご覧ください

【人権に関するお問い合わせ】熊本県人権センター（熊本県人権同和政策課） 096-333-2300

コロナに負けない！

## 免疫を高める食事のコツ

感染症にかかりにくい体をつくるためには、規則正しい生活習慣により免疫を高める必要があります。免疫は食べ物からの栄養が細胞にいきわたり、細胞が元気でないといちゃんと働きません。そのための食事のコツを2つお伝えします。

### コツ① 全身の免疫アップに〇〇菌！

腸で吸収され全身の免疫を上げる「乳酸菌」を積極的にとりましょう。食品としてはヨーグルト、漬物、納豆、みそなどがあります。みそ汁に野菜、ヨーグルトに果物などの組み合わせは、ビタミンもしっかりとれてオススメです。