

食べること、生きること

新年度が始まりました。

新型コロナウイルス感染症の流行で、緊急事態宣言が発令され、
今まで以上に忙しくなってしまった人、反対に活動が止まった人
普段とは違う生活を余儀なくされています。
皆さんしっかり食事はとれていますか？
生活リズムが乱れていませんか？

感染症から身を守るためには、
ウイルスや菌を外から持ち込まないことはもちろん（不要不急の外出を避ける等）、
自分の体が、ウイルスや菌と戦える力を備えておく必要があります。

生活リズム・食事が乱れてしまう

例えば…

“昨日の夜更かしの影響で起きられず、時間がないから朝ごはんは食べない”

“決まった時間に食事を食べず、おやつや夜食でお腹いっぱいにする”

これでは、十分な栄養が体に入っていないため、体の不調へと繋がり、
ウイルスや菌と戦うことができません。

私たちの体は、私たちの食べたものから作られます。

しっかり食事をとることが、生きていくための強いエネルギーとなります。

早寝・早起きをし、3食しっかり食べる。

当たり前のことのようにですが、今の時期こそ、より一層の心がけが大切です。

一人ひとりが意識して、感染症に打ち勝ちましょう！