

## COVID-19 中の健康的な食事

健康的な食事、活動的であり続けること、十分な睡眠をとり、ストレスを管理することは、COVID-19 中あなたの健康を維持します。健康的な食事は、免疫システムを強くし、病気や持病にかかるリスクを軽減するために重要です。もし健康障害がある場合、引き続き、医療提供者および管理栄養士から勧められている食事を取ってください。

### COVID-19 によるパンデミック中きちんと食べる

多くの栄養素は、免疫システムの正常機能に関与しています。様々な健康的な食事を毎日取り、十分な水分補給をすることは、免疫システムを支えるのに役立ちます。また、健康的な食事は、高血圧、心臓病、糖尿病、癌などの慢性健康障害のリスクを軽減するのにも役立ちます。これらの症状を持つ人々は、COVID-19 による重度の病気にかかるリスクが高くなります。健康的な食事については下記をご覧ください:

- [カナダ政府：カナダフードガイド](#)
- [カナダ政府：COVID-19 によるパンデミック中の健康的な食事](#)
- [健康的な食事](#)

### 慢性健康障害

慢性的な障害を持つ場合、健康な食事をし、活動的であることは、健康を維持し、合併症を避けるために重要です。医療提供者および管理栄養士からの食事に関する助言に従ってください。健康状態の管理が困難な場合や、気分がよくない場合は、医療提供者に連絡を取ってください。

COVID-19 中の慢性健康障害および健康的な食事の管理についての詳細は下記をご覧ください:

- [BCCDC:慢性健康障害を持つ方のための COVID-19 に関する情報 \(PDF, 714KB\)](#)
- [あなたの健康状態のための健康的な食事](#)

### 食品安全

汚染された食べ物を口にすることで COVID-19 が広がるという証拠はありません。それでも食べ

物に起因する病気(食中毒)を防ぐために食べ物を安全に扱うことは重要です。ご自身や他人のために食事を用意する際、適切な衛生習慣を守りましょう。料理をする前、または料理中、生ものを扱った後、食べる前は石鹸と水で手を洗いましょう。新鮮な果物や野菜を準備する時、食べる前に、飲んで安全な冷たい水道水を流しながら洗い、こすりましょう。

食品を買いに行く時、物理的距離を保ち、衛生習慣に従い、ご自身と他人を守りましょう。これらには、病気の場合買い物に行かない、1人で買い物に行く、他の客と2メートルの距離をあける、買い物後、食品を片づけた後手を洗うことが含まれます。

COVID-19 と食料を買いに行くときのアドバイスを含む食品安全に関するよくある質問についての回答は下記をご覧ください:

- [BCCDC:洗淨と消毒](#)
- [BCCDC:食品安全](#)

一般的な食品安全に関する詳細は下記をご覧ください:

- [食品安全](#)
- [カナダ政府：食品安全とあなた](#)

## 食料入手

ブリティッシュコロンビア州における食料不足は現在確認されていませんが、食料入手が困難と感じる人がいます。収入を失ったり、サービスの変更、購入制限、さらに長く家にいる必要性のため、必要な食料入手を困難に感じている人もいます。COVID-19 によるパンデミック中の人々へサポートを提供する新たなプログラム、サービス、ファイナンシャルベネフィットがあります。下記が地方および政府が提供しているサービスの役立つリストです:

- ファイナンシャル、チャイルドケア、教育支援など健康に関係ない情報については、下記をご覧ください: [ブリティッシュコロンビア州の COVID-19 への対応](#)。1-888-COVID19 (1-888-268-4319) に太平洋時間の毎日午前 7 時 30 分から午後 8 時の間にお電話ください。
- コミュニティサービスに関する情報は 211 にお電話いただくか、[211.ca](#) をご覧ください。
- お住いの地域のプログラムおよびサービスに関する情報は、最寄りの社会福祉団体または、公衆衛生局にお問い合わせください。フードプログラムをお求めの場合、コミュニティに食糧安保団体があるかを確認してください。(例、コミュニティガーデン、ファーマーズ

マーケット、無料/低コストの食事など)これらは、地域保健局、地方自治体、社会福祉団体に属している、または独立していることがあります。

- [カナダ政府ベネフィット検索](#)にて、ご自身がベネフィットを受けられるか確認してください。
- 食料品購入および宅配については、家族、近所の人、または地元サービスに連絡してください。宅配は、多くの店舗で利用でき、病気や移動が困難などの理由で家を離れることができない人にとって便利なサービスです。

## 食事計画とレシピ

いつも以上に家にいることは、食事を計画し、料理する時間が増えることを意味する場合もあります。もし、あなたがそうであれば、いつもと違う材料で料理することを学んだり、子供に料理を教えるのにうってつけの時間かもしれません。新しいレシピを見つけ、食事計画や、子供と料理することに関する詳細は下記リンクをご覧ください。

### レシピ

- [カナダ公衆衛生協会:COVID-19 と基本的なセルフ料理本](#)
- [カナダ栄養士会:料理へのひらめき](#)
- [カナダ政府：カナダフードガイド-レシピ](#)
- [カナダ政府：カナダフードガイド-あなたの必要に応じたレシピ](#)

### 食事計画

- [カナダ政府：カナダフードガイド-予算内での健康的な食事](#)
- [食事計画:入門編](#)
- [UnlockFood.ca:私の食事計画](#)
- [UnlockFood.ca:生ごみを減らすためのヒント](#)

### 子供と料理する

- [UnlockFood.ca:子供と料理する](#)
- [UnlockFood.ca:様々な年齢子供と料理する](#)
- [UnlockFood.ca:子供が作りやすいレシピ](#)

最終更新：2020年5月26日

---

HealthLinkBC ファイルトピックスに関しては、[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) をご覧いただくか、最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しないBC州における健康情報および助言については、[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) をご覧いただくか、**8-1-1**(フリーダイヤル)までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは130以上の言語で利用可能です。