

食の安全「基本のお話」

第97回



新型コロナウイルス感染症と食

現時点で、新型コロナウイルス感染症に対する効果を示した食品は報告されていません。今だからこそ、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



予防効果を標ぼうする商品等の表示に 消費者庁が改善を要請(2022年2月18日)



消費者庁は、2021年12月以降の健康食品等のインターネット広告を監視し、景品表示法(優良誤認表示)及び健康増進法(食品の虚偽・誇大表示)の観点から表示の適正化について、33商品に改善要請を行っています。

例えば、こんな宣伝

- ・〇〇大学の研究で話題の新型コロナウイルスの増殖を抑える効果がある5-ALA(5-アミノレブリン酸)
- ・ビタミンDや亜鉛、はちみつ、ビフィズス菌、キノコ「チャーガ」、柿渋等々が効く



詳細はこちら

新型コロナウイルス感染予防によいと 話題になっている食品・素材について(更新中)

いくつかの食品・素材においては、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が検討されていますが、現時点ではいずれも予備的な検討であり、科学的根拠を示すまでには至っていません。



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所



新型コロナウイルスに負けないためには

新型コロナウイルス感染症の予防には、密閉・密集・密接を避けること、十分な手洗い、うがいなどが効果的です。それ以外に、ウイルスに負けない・重症化しないための抵抗力をつけるために、日々の健康維持が重要です。



1. 栄養バランスのとれた食事を 取りましょう

健康維持のために必要なのは、適度な運動や睡眠、ストレスをためないこと等がありますが、栄養バランスのとれた食事をすることも重要なことのひとつです。

主食・主菜・副菜をそろえること、そしてできるだけ、いろいろな種類の食品を摂ることが大切です。



「食事バランスガイド」
について
農林水産省



2. 規則正しい生活を心がけましょう

生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食事でも大事なことです。毎日の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルスから体を守る土台になります。

