

新型コロナウイルス感染症の治療と予防

-食事に関して-

ビタミンD



しいたけ



きくらげ

など、きのこ類

日光浴 も効果的（週2回、15-30分/回）

特に高齢者の発症・悪化防止に！



カジキ



鮭



さんま

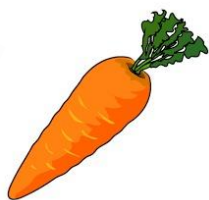


イワシ

ビタミンA



ほうれん草



人参 など

特に小児の生体防御に！



いろいろな食材を組合せて食べることが大切です！

合わせて【**適度な運動**】を。可能な場合は
毎日30分ほど もしくは 2日ごとに1時間ほど