3日間　カロリー計算してみた！

2ー6(23)

この企画をしようと思ったきっかけ

今、新型コロナウイルスが猛威を振るう中、自分には何ができるのを考えてみた。

考えた結果、ウイルスに打ち勝つために免疫力を高めようと考えました。

しかし、免疫力を高めるのはそう簡単なものではないので3日間自分が食べた食事のカロリーを計算しようと考えました。

感染を広げないためにも家にあるものをフル活用し体作りをしました。

1日目

朝食

チャーハン＆味噌汁

昼食

ポップコーン

夕食

イベリコ豚ハンバーグ

	朝食	昼食	夕食
カロリー	708kcal	242kcal	456kcal
免疫物質　有or無	有　ビタミンA&C	無	有　セレン ビタミンC
免疫物質が含まれている食材の名前	ネギ　にんじん 大根	無	豚　セロリ

2日目

朝食

昼食

夕食

	朝食	昼食	夕食
カロリー	420kcal	686kcal	738kcal
免疫物質　有or無	無	有 ビタミンB	有　ビタミンB6
免疫物質が含まれている食材の名前	無	うなぎ	バナナ

3日目

朝食

フルグラヨーグルト＋オリゴ糖

昼食

アジの干物＆豆腐ご飯＆味噌汁

夕食

バナナジュース＆オムライス＆揚げ豆腐＋いんげん

	朝食	昼食	夕食
カロリーの量	234kcal	445kcal	679kcal
免役物質　有or無	有　ビタミンB6	有　タンパク質 ビタミンC	有　ビタミンB6＆C
免役物質が含まれている食材の名前	ヨーグルト オリゴ糖	アジ　にんじん 豆腐　白米	バナナ　牛乳 いんげん　ねぎ

3日間　カロリー計算をしてみた感想

全体的に、炭水化物の摂取量が多かった。

だが、魚、バナナ、ヨーグルトなど免疫力を高める基本の食材を摂取できたのは良いと思った。

今、コロナウイルスの影響で野菜の値段が上がったりしているので前より手に入る量も少なくなったので

ビタミンの摂取量が少なくなりどうすれば取り入れられるか考えフルーツのミックスジュースを作ることにした。

私は、3日間カロリーを計算してみて思ったことは外で運動が出来ない分、自分の食生活を見直しウイルスに打ち勝てる体作りをするのもいいと思った。

これからも、免疫力を高める食材をたくさん見つけウイルスに負けない体を作りたいと思う。