

● **新型コロナウイルス予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません。**



一部の大学等の研究機関において、食品成分により新型コロナウイルスの不活化を実証したとする研究結果が報告されておりますが、いずれも試験管内での実験結果であり、当該食品成分を摂取することによる新型コロナウイルス感染及び重症化の予防効果が実証されているものではありません。そのような広告等にはご注意ください。



健康維持の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを心がけましょう。**