

新型コロナウイルス感染症対策

日本語記事は3ページにあります。

Português

Medidas de prevenção ao contágio pelo novo coronavírus

Um corpo forte, saudável e com resistência à doenças começa com nutrição adequada, exercício físico e sono de qualidade!

Para manter uma vida saudável, alimentação balanceada (nutrição adequada), exercícios físicos moderados e número suficiente de horas de descanso (sono de qualidade) são essenciais. Pedimos a todos que se conscientizem a respeito destes 3 pontos com ainda maior ênfase para que possam construir um corpo forte, saudável e com resistência à doenças.

Alimentação balanceada:

Uma nutrição adequada é composta por 3 elementos: o alimento principal, o prato principal e a salada. Se compararmos a alimentação com um carro, o alimento principal seria a gasolina – fonte de energia para movimentar o corpo. O prato principal seria o corpo – a origem dos músculos, órgãos, etc do organismo. A salada seria o óleo do motor, com a função de ajudar a manter o metabolismo em bom funcionamento. Além destes 3 elementos, não se esqueça de consumir diariamente laticíneos e frutas. No que diz respeito às refeições, qualidade (balanço nutricional) é mais importante do que quantidade. Consumir uma variedade de alimentos conduz naturalmente a um balanço nutricional.

Alimento Principal:
carne, peixe, ovos,
tofu, etc (comida
principal)

Salada: verduras,
legumes
(acompanhamento)

Prato Principal:
arroz, pão, massas

English

Measures Against Corona Infectious Disease

For the sake of preventing Corona disease, sleep well, eat a diet with balanced nutrition, and do exercise.

In order to stay healthy, it is the most important that you take well-balanced nutrition from food, do exercise appropriately, and sleep well. Build up immunity to Corona disease by keeping the above three points in mind regularly.

What is a well-balanced diet?

First, take the following three elements, “the staple diet”, “the main dish” and “a side dish.”

The staple diet is “gasoline,” which activates your body as an energy source.

The main dish is “a body,” which makes your body elements such as muscles. A side dish acts as “engine oil” to help your metabolism. Don't forget to take dairy products and fruits every day. You should give priority to quality rather than quantity in diets. Eating a variety of foods naturally results in taking well-balanced nutrition.

The main dish
Meat, fish, tofu, etc.

A side dish
Vegetables,
seaweeds, etc.

The staple diet
Rice, bread, and
noodles

Consulta para estrangeiros
(com a presença de tradutor)
Free Consultation Services Available For
Foreign Residents (An interpreter available)

De segunda a sexta-feira, das 9:30
às 12:00 e das 13:00 às 16:00.
From Monday to Friday, 9:30 –
12:00, 13:00 - 16:00

Prefeitura, segundo andar, lado oeste do
balcão de atendimento aos cidadãos.
Consultation department for city residents at the
south western side of the second floor of the city hall

Balcão de atendimento a
estrangeiros (ramal 159).
Consultation department for
foreign residents (Ext.159)

