

きちんと栄養、とっていますか？

健康な体をつくるには、栄養をバランスよくとることが大切。これはみんな知っているよね？最近子どもでもサプリメント(注)などで、栄養をとっている人もいます。でも、栄養はきちんと食事とることが基本。そのわけを考えてみよう！

注)ここでは、健康食品の中でカプセルや錠剤、粉末などになっているものをさしています。

サプリメントに
たよる前に、
自分に
ほんとうに
必要かどうか、
しっかり考える
ことがだいじ！



いろいろなものを
おいしく食べて
毎日の食事を
たいせつにしよう！

① 栄養は1日3度の食事で、ちゃんととれる！

国がおこなっている栄養調査では、今の子どもたちに栄養不足はあまり見られないことがわかっています。毎日3度の食事を、きちんととり、足りない場合は、おなかにたまりすぎないくらいのおやつを食べれば、特別なサプリメントをとらなくても栄養をとることができます。



③ サプリメントは、とりすぎに注意！

サプリメントには特定の成分が多量に入っていることが多いので、とりすぎにならないよう注意が必要です。体に必要な栄養成分でも多くとりすぎれば、有害になることがあるので気をつけて！



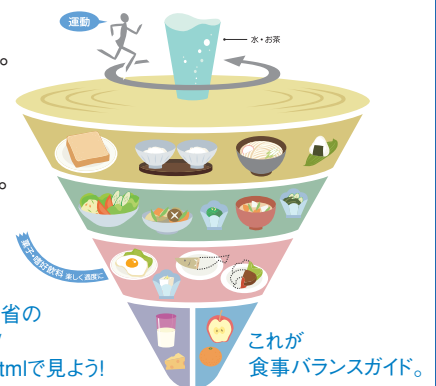
② いろいろなものを幅広く食べよう！

食べられないものがひとつあるからといって、すぐに栄養が不足するわけではありません。いろいろな食品を幅広く食べて、栄養をとることが大切です。栄養不足が心配なら栄養士さんやお医者さんに相談してね。



④ 栄養のバランスがとれた食事を！

栄養をきちんととるには、1日に、何をどれだけ食べるのがいいか、知ることもたいじだね。それを表しているのが「食事バランスガイド」。国が作った、じょうずな食事のとり方のめやすなんだ。一度、きちんと調べてみよう！



くわしいことは、農林水産省の
http://www.maff.go.jp/balance_guide/index.htmlで見よう！

これが
食事バランスガイド。

参考資料:「サプリメントと子どもの食事」(独)国立健康・栄養研究所 情報センター 健康食品情報プロジェクト

ちょっと食休み

缶詰ブームと科学の目

最近、缶詰の人气が復活しているそうです。缶詰料理専門店ができたり、レシピ本、インターネットのブログでも盛んです。安くて保存がしやすい点に加えて、種類や味つけも豊富になってきたことが、「肉食ブーム」と相まって時代にマッチしたようです。

その缶詰の発明は1804年、フランス。食品を容器に充填した後、密封して熱を加えるという現在のものと同じ原理で生まれました。それから57年後の1861年、パスツールが「食品の腐敗原因は微生物」だと発見して、さらに保存技術は進化します。これらの技術は、近年のレトルト食品にも活かされているそうです。

この缶詰の道のりは、より安全な食べ物を求めて、先人

たちが努力を積み重ねてきたことを示しているのではないのでしょうか。

食品安全委員会は常に中立公正に、科学的知見によって食品の安全を考える機関。そして、その考え方を皆さんともっと共有したいと、いつも願っています。

缶詰を開ける時、ふと、そんなことを思い出していただけたら幸いです。

