

# 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、知ることもしたいだね。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/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/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