

食べものを安全に食べるには

食べものは、みんなが生きていくために必要なものだよね。でも、すべての食べものが絶対に安全とは限らないよ。安全に食べるために大切な考え方を学んでみよう。

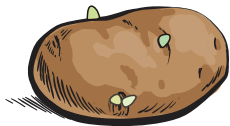
みんなが食べてるもの

みんなはどんな食べものが好きかな？
今、みんなが食べているもののほとんどは、人々が長い年月をかけて自然の中から見つけ、育て、食べられるように工夫してきたものだよ。

でも、食べものだからといって、“絶対に安全”とは言えないんだ。

たとえば ジャガイモ

芽には「ソラニン」



からだわる えいきょうが あるもの

芽をとり除く



ととり除く

安全に食べられるよ

食べものを安全に食べるには

絶対に安全な食べものがあればいいよね。でも、どんな食べものでも、体の具合が悪

くなる可能性はあるんだ。

それは、食べものの中の、体に悪い影響を与えるものが、「どのくらい悪いか」と、それを「どのくらい食べたか」で決まるよ。食べても安全な量をきちんと知って、体の具合が悪くならないようにしていくことが、とても大切なんだ。

そのためにも、主食、主菜、副菜を基本に、色々な食べものを組み合わせて、**バランスよく食べる**ことが必要なんだよ。

食べものを安全に食べるには

おなじものばかり食べると…



バランスよく食べれば…



一定の量を超えると

体の具合が悪くなる可能性!