

# サプリメントって 食べても大丈夫?



“健康食品”のうち、サプリメント<sup>(※)</sup>と呼ばれるカプセルや錠剤の形をしているものがあります。  
子どもが食べても大丈夫かな?



サプリメントって、  
薬じゃないの?

サプリメントと薬は、  
形は似ていても、  
中身はまったく違うのよ。  
病気を治すものではないから、  
薬の代わりにはならないわ。



ビタミン・ミネラル  
が入っているって  
書いてあるよ。  
健康には良さそう  
だけど…。

ビタミン・ミネラルも  
とりすぎると  
健康に良くないことが  
あるから注意が必要なのよ。



でも、  
原料が植物なら  
大丈夫じゃない?

いえいえ、  
原料が天然のものでも  
安全とは言い切れ  
ないのよ。



へー、  
知らなかったなあ。  
じゃあ、子どもは  
食べないほうが  
いいの?

そうねえ。  
子どもが食べた場合、  
からだにどんな影響<sup>えいきょう</sup>が  
出るのかはほとんど  
調べられていないのよ。  
分かっていないことが多いので、  
栄養<sup>えいよう</sup>はサプリメントよりも、  
普段の食事<sup>ふだん</sup>からとるほうがいいわね。



## バランスの良い食事から栄養を!

ひとことメモ



※ “健康食品” と言われている食品のうち、カプセルや錠剤、粉末など、ふつうの食事で食べるのとは明らかに異なる形のもので、サプリメントと呼ばれています。



食品安全委員会 「健康食品」に関する情報 <https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>