

# 栄養素をバランスよく摂るために

## ～サプリメントに注意～

健康に良いと言って販売されている食品は、一般的に健康食品と呼ばれています。「サプリメント」は、その健康食品の一つです。手軽に栄養素を摂れると聞くけれど、何に注意すればよいのでしょうか。



## サプリメントで栄養素を摂るのがいいの？

サプリメントは、特定の成分が多量に入っていることが多いため、摂りすぎてしまうことがあります。サプリメントを軽い気持ちで飲んではいけません。

サプリメントって、簡単に摂れるけど、成分を摂りすぎてしまうんだね。



### サプリメントってどんなもの？



カプセルや錠剤、粉末など、薬のような形が多い



特定の成分が多量に含まれていることが多い

体に必要な栄養素でも、摂りすぎは害になることがあると覚えておこう。



## どうやって栄養素を摂るのがいいの？

バランスよく、ふだんの食事から摂ることが大切です。

「食事バランスガイド」※を参考にするといいよ。

※1日に必要な食品の、大まかな摂取量や組み合わせをコマの形のイラストで示したものの。詳しくは、農林水産省のホームページへ。

[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

### 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

コマが回るようにいろいろなものを食べることが大切だね。



食べるバランスが悪いと、コマが回らないで倒れてしまうよ。

## まとめ

○どんなものでも、量を摂りすぎると体に悪い場合がある。

○必要な栄養素は、いろいろな食べものからバランスよく摂ることが大切。



大人の方へ

- 健康食品のほとんどは、子どもが食べた場合に、体にどのような影響が出るのか調べられていません。
- サプリメントは過剰摂取による健康被害の可能性があります。健康づくりは、バランスのよい食事が大切です。どうしても気になるときは、まず栄養士や医師に相談してください。



「健康食品」についてもっと知りたいときは？

調べてみよう

キッズボックス

検索

2021年1月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>