

みなさんは、サプリメントを飲んだことがありますか？サプリメントは「栄養補助食品」「健康食品」等の呼び方で販売されています。このサプリメントを手軽に利用する人が増えています。サプリメントの飲み方について考えてみましょう。

サプリメントをこんなふうに考えていませんか？

① 食事代わりになる



② サプリメントを飲めば
きれいなものは食べなくてもよい



③ たくさんの種類を飲んだ
方が健康になれる



④ 薬と同じ効果がある



サプリメントは食事で不足しがちな栄養を補助するものです。飲みすぎや効果を期待しすぎるのはよくありません。①～④のうち、ひとつでも当てはまる人は気をつけましょう。



栄養は食事からしっかりととりましょう！！

毎日の食事で不足しがちな栄養はあります。サプリメントを飲むことでその栄養を補えるかもしれませんが、食べるということはそれ以上にすばらしいことです。食べ物には色々な栄養が含まれているので、いっしょに他の栄養をとることができます。また、かむことは体にいいし、おいしさを感じることでとても幸せな気持ちになります。サプリメントに頼らずに栄養は食事からとるように心がけましょう。

