

# えいようだより

2023(令和5)年12月  
摂津市教育委員会  
摂津市学校給食会

インターネットやドラッグストア、コンビニエンスストアなどで購入しやすい健康食品・サプリメントは世の中にたくさんあり、お手軽感があります。毎日のように利用する人が増えていますが、サプリメントの頼りすぎには注意が必要です。今月は健康食品とサプリメントについて考えてみましょう。

## こんな人は要注意！あてはまるものにチェックをしてみよう！

健康食品やサプリメントを食事がわりにしている。



食事を抜いて健康食品やサプリメントだけでダイエットをしている。



栄養のバランスをサプリメントだけで整えようとしている。

たくさんのサプリメントを飲んだ方が効果があると思っている。



サプリメントは薬と同じだと思っている。



1つでもあてはまるものがある人は注意が必要です。



※サプリメントは食事の代わりではありません！！

規則正しい、栄養バランスのとれた食生活が基本です。

## 栄養補給はバランスの良い食事から



食べ物には様々な栄養が含まれています。サプリメントの効果を期待して食事の代わりにすると、必要な栄養がとれなくなり、特定の成分の取り過ぎが心配されます。栄養素は単独で働くのではなく、他の栄養素と一緒にとることで効果があります。1日3回の規則正しい栄養バランスのとれた食事を大切にしましょう。