

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^(※)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^{えいきょう}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^{えいよう}はサプリメントよりも、
普段の食事^{ふだん}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>