

食べ物の安全は 量の問題

その1

KIDS キッズボックス BOX

食べ物にはさまざまなものが含まれています。
体に必要なものも、そうでないものもありますが、
どんなものでも、とり過ぎには注意が必要です。

小学校の教室で、先生が、食べ物の安全と食べる「量」のお話をしています。



みなさん、ジャガイモは好きですか？



大好き！うちでもいろいろな料理に
使っているよ。



先生も大好きです。おいしいですし、
栄養も豊富ですからね。



栄養があるなら、たくさん食べたほうがいいよね。じゃあ、何百個もまとめて
ギュッと小さくして、それを食べればいいんじゃない？ たくさん食べられるよ。



それはいけません!! 手軽だからといって食べ過ぎたら、何が起るかわかりません。
ふだん食べる量なら問題がないものでも、大量に食べたときにどうなるか、
分かっていないことも多いのです。



そっか! たしかに、じゃがいもを一日に何百個なんて、普通なら食べられないよね。



そのとおり。
食べ物の安全には、それを食べる「量」が関係します。
同じものばかり食べるかたよった食事は、「量」のとり過ぎにつながります。
ぜひ、ふだんから気をつけてください。

【大人の方へ】 粉末・カプセル・錠剤などは、特定の成分を多量にとることが容易です。
とり過ぎには、特に注意してください。



内閣府食品安全委員会 2019年7月作成

右のサイトで一緒に調べてみよう!

キッズボックス

検索

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