

サプリメントって 食べても大丈夫?



キッズボックス

KIDS

BOX



KIDS BOXは
おとなと子どもが
一緒に読むページです。

“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>