

好き嫌いをなくそう

みなさんは「貧血や便秘など、いつも体調不良がある」「勉強や運動に意欲的に取り組めない」「疲れやすく頑張りがきかない」などがある人はいませんか？ このような症状は、栄養バランスが悪くなり心や体の状態も悪くなるためです。

みなさんが苦手とする食材に野菜類がありますが、野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含んでいます。



ビタミンやミネラルは、体の調子を整え、機能を向上させたり免疫力をよくするために必要です。そして、食物繊維は、お通じをよくしておなかをスッキリさせ、腸内細菌をよい状態に保つ重要なものです。

☆自分のために嫌いなものでも

一口、食べてみよう。

嫌いなものを食べなくても、サプリメントで栄養はとれるの？

苦手な食品のかわりにサプリメントを利用する人もいますが、サプリメントには特定の栄養素だけが入っています。一度にとりすぎて健康を害することがあります。野菜や果物には、ビタミンA・C、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素が入っており、同じような栄養素をサプリメントで取ることは難しいです。苦手な食品を減らす努力をしたり、同じ働きのある食品を食べ、なるべく食品から栄養をとるようにしましょう。