

## 好き嫌いをなくそう

好きなものばかり食べ、嫌いなものばかり残す「好き嫌い」があるとどうなるのでしょうか。

## 好きなものばかり食べていると・・・

子どものうちは、病気になることが少ないですが、大人になって好きなものばかり食べ、それに含まれている栄養ばかりとると、生活習慣病になってしまいます。甘いものばかり食べると糖尿病、塩辛いものばかり食べると高血圧、油っぽいものばかり食べると高脂血症という病気が待っています。

これらの病気は野菜が苦手な人にも多いといわれていますので、要注意です。



## 嫌いなものばかり残していると・・・

栄養は、必要な分がそろってこそ効果的に力を発揮します。

好き嫌が多く、栄養がかたよることで、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、栄養障害が起きたりします。

嫌いなものでも、頑張って一口食べれば、一口分はうまく使ってくれます。ちょっとだけ頑張って、食べてみてください。



一番大切なことは、嫌いな物でも食べるのを諦めないことです。

強い臭いや味のする食べ物は、22歳前後に急に食べられるようになることがあるそうですよ。

今すぐ食べられなくても、来年、5年後、10年後に食べられるようになっているかもしれませんので、時々自分を試してみてくださいね。食べられる時が来たら、大人になった自分をほめてあげましょう♪

今がダメでも、未来がある！

(^\_^)嫌いな物がなくなる日を祈っています (^\_^)