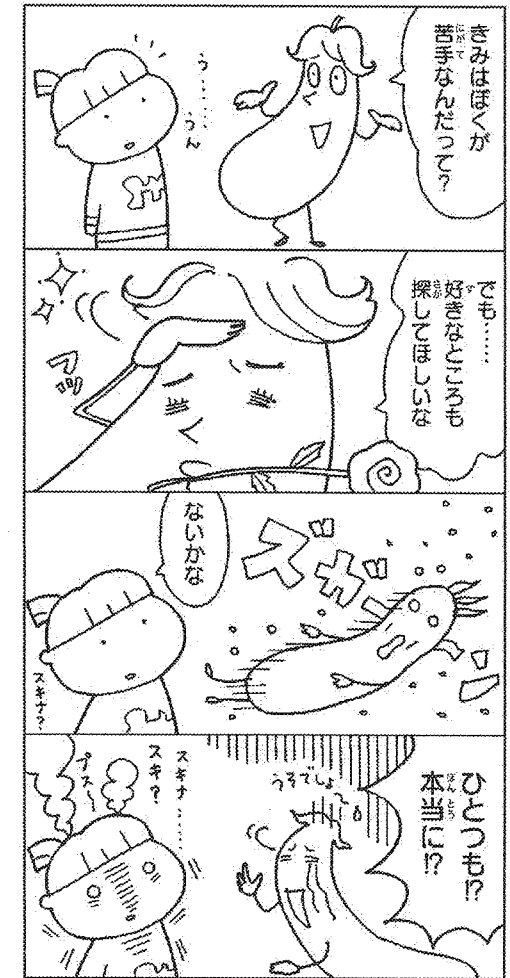


好き嫌いをへらそう

好きなものばかり食べて、嫌いな食べ物ばかりを残す、「好き嫌い」があると、どうなるのでしょうか？

好きなところは？



好きなものばかり食べていると…

好きなものばかりを食べて、その食べ物に含まれている栄養素ばかりとる、偏った食事をしてしまうと、生活習慣病になってしまいます。

- 甘いものばかり食べる⇒糖尿病
- 塩辛いものばかり食べる⇒高血圧
- 油っぽいものばかり食べる⇒高脂血症

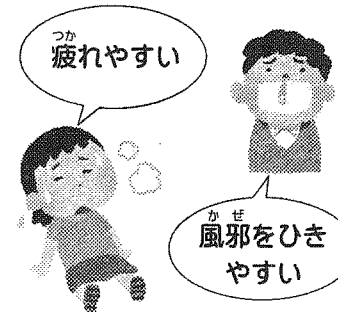
野菜が苦手で、食べる量が少ない人は生活習慣病になりやすいといわれているので、要注意です。



嫌いな食べ物を残してばかりいると…

栄養は、体にとって必要な分がそろうことで、力を発揮します。嫌いな食べ物を残してばかりいると、下のような栄養障害を起こしてしまうかもしれません。

- 体の成長が遅れる
- 疲れがとれにくい
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい



体は、食べたもので作られます。嫌いな食べ物でも、一口食べることでその分が体の中で働きます。

苦手な食べ物も、味付けや調理方法を変えると意外と食べられることがあります。

「カレーに入っている人参やじゃがいもは食べられる！」なんて話もよく聞きます。自分の好みの味付けや調理方法を見つけると、好き嫌いを減らすきっかけになるかもしれませんよ♪



野菜などは弱火でじっくり加熱することで甘みが引き出されます。みなさんの体をつくる大切な栄養素が野菜にはたくさん。まずは、ひとくちから始めてみませんか？