

## 本当に必要？ こども向けサプリメント！！その2

### 効果はあるの？

サプリメントは、科学的根拠がある程度論文等で発表されているビタミン・ミネラルについても、その有効性の根拠は欠乏症に対する予防効果がほとんどで、きちんと三食食べて、いる場合に関する根拠は、大人でもはっきりしていません。ビタミンやミネラル以外の成分の安全性・有効性については、まだ研究段階と言っても過言ではありません。特にサプリメントの有効性は、成人や中高年で得られた情報が大部分で、こどもで得られた情報は極めて少ないのが現状です。

### 安全なの・問題はないの？

サプリメントは、一般に特定成分を大量に摂取できることがその利用の最大のメリットとなっています。しかしどんなに体に必要な成分でも過剰に摂取すれば有害な作用が出る可能性があり、注意が必要です。特に、小さな子供は大人のように体が出来上がっていません。有害な影響を受けやすいと考えられます。また、子どもで安全性を評価したサプリメントはほとんどありません。また、サプリメントの利用では、「食育」は期待できません。普段の食事から親子一緒に食への理解を深め、子どものころから正しい食習慣を身につけましょう。

### 偏食があるけど使用したほうがいい？

ひとつの食材が食べられなくても、それだけで栄養不足になることはありません。例えば、牛乳がだめなら、ヨーグルトやチーズ、シイタケがだめならえのきだけやシメジやエリンギなど多くの食材をバラエティー豊かに食べることで健全な食生活を叔父することは可能です。どうしても食事では足りない場合は、かかりつけ医等に相談しましょう。

引用文献：日本医師会：日医ニュース 健康プラザNo.500 令和5年12月5日閲覧

## ほうれん草の巣ごもり卵風

ビタミンEを  
取ろう！



### 材料（2人分）

- ・ほうれん草 1束
- ・塩 適量
- ・ツナ缶(小) 1缶
- ・卵 2個
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・こしょう 適量
- ・カレー粉 適量
- ・粉チーズ 適量

### 作り方

1. 水洗いしたほうれん草を、塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、4cm程度に切って水気を切ります。
2. サラダ油を熱したフライパンに、ほうれん草と汁気を切ったツナを入れて炒めます。塩・こしょう・カレー粉で味を調えます。
3. 2を耐熱容器に入れたら中央をくぼませて、そこに卵を入れ、粉チーズを振りかけます。
4. 3をオーブントースターで加熱し、卵が半熟になったら完成です。