

本当に必要？ こども向けサプリメント！！その1

子ども用サプリメントとは？

「子ども用」というサプリメントが販売されています。また、「子どもでも利用できる」とうたったものもあります。特にインターネット販売サイトでは数多くの子ども用製品が販売されその数は数百種に及びます。

しかし、これらの製品が子どもにとって安全で、必要なものか、きちんと科学的な根拠があるのか、確認できません。そのほとんどの製品が、国が安全性・有効性を科学的に評価した保健機能食品ではないからです。

必要なの？

「今の子どもはストレスにさらされているから」とか「今の野菜は栄養が少ないから」などと言ってサプリメントの必要性が強調されています。しかしその根拠はほとんどなく、単なるイメージに過ぎないことがかなり多いというのが実情です。毎年、国が行っている栄養調査からも今の子ども達に早急な対策が必要な栄養素不足は見られないと言えます。

毎日、3食の食事(+適切な間食)をきちんと食べていれば、ほとんどの子どもには特別なサプリメントは必要ないと考えられます。

むしろ安易にサプリメントに頼ることは、子どもが食に対する興味・関心を持つことを妨げ、将来健全な食生活を送る上での障害になるおそれがあります。

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

おせちに挑戦！紅白なます

簡単おせち



材料 (4～5人分)

大根	1/4本
人参	1/3本
塩	小1
砂糖	大2
酢	大3
ゴマ	お好きなだけ

作り方

- 1、大根と人参の皮をむき、細切りにする。
- 2、大根と人参に塩をふりかける。しばらくすると野菜から水分が出てきます。
- 3、お酢と砂糖を混ぜ合わせ、大根と人参の水気を絞り調味料に入れあえる。
- 4、ゴマはお好きなだけかける。