

## 2 健康食品を利用する前に

健康食品を利用する前に、ここに挙げる事項をチェックしてみよう。

# チェック!

本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。★

★健康食品を安全に利用するためのポイント4

健康食品を利用する理由として、栄養成分の補給を挙げる人が多く見られますが、実際には普段の食事から身体に必要な栄養成分を摂取することは十分可能なのです。

健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。



足りないものがあったとしても、まずは自分の食生活の見直しじゃよ。



### 【食生活の改善や見直しが必要と考えられる人の例】

栄養成分が不足しがちな人	不足する栄養成分
朝食を食べない人	栄養成分全体が不足しがちになっています。(「都民の健康・栄養状況」より)
一日2回以上外食をしている人	ビタミンが不足しがちになっています。野菜の摂取不足が原因と推察されます。(「都民の健康・栄養状況」より)
食事の量を減らしている人	ダイエット等で食事の量を減らしている場合は、栄養成分が全体的に不足しがちになっています。
食事の内容が偏っている人	好き嫌いが多く食事の内容が偏っている人は、栄養成分の摂取量も全体的にバランスが悪いと考えられます。
高齢者などで、食べられる食事の量が減ってしまった人	栄養成分が全体的に不足しがちになっていると考えられます。
妊娠の計画・可能性がある女性	葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害リスク低減と関係があり、妊娠の計画・可能性がある女性は1日 400 $\mu$ g の葉酸の摂取が推奨されています。必要な葉酸を摂取するには、食事に工夫が必要です。適切な摂取量を心がけましょう。(食事摂取基準)
女性	女性が平均的に摂取する栄養成分のうち、カルシウム、鉄及び食物繊維は摂取目標量を満たしていない状態が続いています。(国民健康・栄養調査)