

サプリメント、頼りすぎていませんか

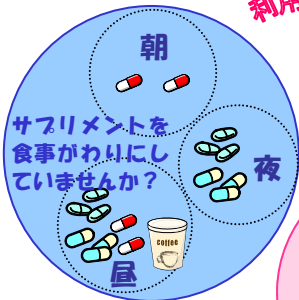


健康志向が高まり、サプリメントが身近な存在になってきました。ですが、利用の仕方によっては健康障害の原因になることがあります。**安全に、正しく利用**するための留意点を確認しましょう。

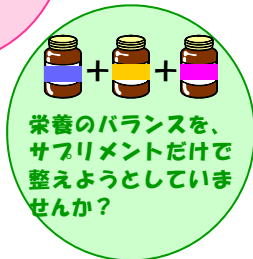
サプリメントとは

厳密な定義はなく、日常の食事では足りない栄養素を補うもので、サプリメントは「食品」の区分になります。

利用法間違ってますか？



より多くのサプリメントを大量に摂った方が効果的だと思いませんか？



サプリメント利用の際の注意点

- ① 日常の食事内容によっては、**サプリメントの効果に違いがある。**
- ② 効果を期待するあまり**摂り過ぎは禁物。**
- ③ 同じ効果を示すものの**重複利用は避ける。**
- ④ **医薬品を併用している場合には、必ず、医師などの専門家にたずねること。**
- ⑤ 天然、合成の言葉に注意。天然でも重金属、農薬が多い可能性あり。機能性分の有効量がどの程度か、**購入の際に専門家にたずねること。**

サプリメントだけで健康になることはできません。利用する前にまずは食生活、日常生活習慣の改善から始めましょう。

秋の味覚を味わいましょう！



秋と言えば「芸術の秋」「運動の秋」そして、何と言っても「食欲の秋」！芸術や運動を楽しむにも、しっかり食べて、脳や全身にブドウ糖を供給することが大切です。秋の代表的な食材をご紹介します。



秋刀魚は、胃腸を温め疲労回復に効果があることから、夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食材です。



柿は、ビタミンCが豊富！一個の柿に一日に必要なビタミンCが含まれています。その他、ビタミンA・食物繊維ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧を予防！

秋は、**旬の食材の宝庫**です。

旬の時期にとれるものは、収穫量が多くたくさん出回るの**価格が安く**なります。そのうえ、植物が自然の摂理にしたがって熟成したものを収穫するので、**栄養価もずっと高く**、おいしいものが食べられます。さあ！食欲の秋です。旬の食材を上手に活用してみてください。

材料・作り方（分量：4人分）

秋刀魚	2尾	濃口醤油	大さじ2
大根	5cm	みりん	大さじ1/2
生姜	1かけ	砂糖	大さじ1
葉ねぎ	適量		

- ① 鍋に調味料とだし汁を入れて600cc(4人分)、薄切りにした生姜を入れて煮立てる。そこへ、半分に切った秋刀魚を入れる。
- ② 中火でゆっくり加熱する。
- ③ 火が通ったら器に盛って、上に大根おろし、葉ねぎを散らすと出来上がり！

圧力鍋で煮ると、骨まで柔らかくなり、秋刀魚を丸ごと食べることができるので**カルシウムもUP!**

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。