

サプリメントの上手なとり方

健康ブームの今日、毎日のようにテレビや雑誌などで健康や食生活についての情報を目にします。

そんな中で、食事が不規則であったり、好き嫌いの多い方などに注目されているのが、サプリメントです。

サプリメントは栄養を補助するために、ビタミンやミネラル、アミノ酸などを主成分とした錠剤、カプセル、ドリンク剤などの食品の総称。「食事ではとれなければサプリメントで」と栄養バランスをサプリメントで補おうとする方がいる一方で、摂取の必要性について疑問に思う方もいるようです。では、サプリメントのとり方についてどのように考えたらよいのでしょうか。

1. 食事の記録を取る
まず、一週間の食べたものを書き出し、栄養のバランスなどに偏りがあるかを調べてみましょう。

2. 食事から栄養を

食事とサプリメントは、別のものです。食事をおろそかにし



てはいけません。一つの食品には数え切れないほどの栄養が含まれています。

3. 表示を確認しましょう

購入の際に、成分や表示を確かめましょう。厚生労働省が効能を認めた『特定保健用食品』、成分や機能の表示を認めた『栄養機能食品』のほか、健康・栄養食品協会のマークの付与を認められた製品などがあります。

4. とり過ぎに注意

特に注意が必要なのは、とり過ぎ。薬を服用している方は、医師と相談しましょう。

5. 情報に惑わされない

健康志向の情報に惑わされず、過度な心配や期待をあおる情報には注意しましょう。

▼問い合わせ 市民課

(☎) 1855

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group

中央レクリエーションダンスサークル



趣味に、健康づくりに、仲間づくりに、レクリエーションダンスは最高！

『中央レクリエーションダンスサークル』は、『公民館講座』（市主催）でレクリエーションダンスを体験したみなさんが、これから自分たちで続けていこうと、吹越愛子さんを講師に迎えて、結成。来年1月で結成20周年を迎えます。

現在、会員は131人で、月4回、市民会館に集い、レクリエーションダンスに汗を流しています。

また、会員相互の交流を目的に野外レクリエーションやクリスマスパーティーなどを開催するほか、各種団体の募金活動にも協力しています。

会長を務める伊藤文子さんは、「サークルが20年も続いてきたのは、素晴らしいメンバーに恵まれたからこそ。趣味に、健康づくりに、そして新しい仲間づくりにレ



クリエーションダンスは最高です。これからも、みんなの気持ちを一つにして、サークル活動を長く続けていきたいですね」と結成20周年を迎える抱負を話してくれました。

渡辺麗子さんは、友人に誘われ、昨年7月に入会しました。

「高齢の母の世話もあり、知らないうちにストレスを抱えていたんですね。レクリエーションダンスを始めてからは、生活にメリハリができ、体力もついて、肩こりも治りました。メンバーのみなさんも和やかで、とても良い雰囲気です。たたくさん友だちもできました。これからも長く続けていきたいです」とレクリエーションダンスの魅力を話してくれました。入会を希望される方は、伊藤さん(☎)8919)までどうぞ。