

サプリメント形状の食品では 栄養成分の摂り過ぎに注意しましょう

栄養摂取は、ビタミン等の栄養成分を含むサプリメント形状の食品に頼ることなく、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本。

サプリメント形状の食品は、成人向けの栄養分量であることが多いため、子供が摂取すると摂り過ぎになることがあるので注意しましょう。

▶ 体に必要な栄養成分は性別や年齢によって大きく異なります。

各栄養成分の食事摂取基準を確認したい方はコチラ。

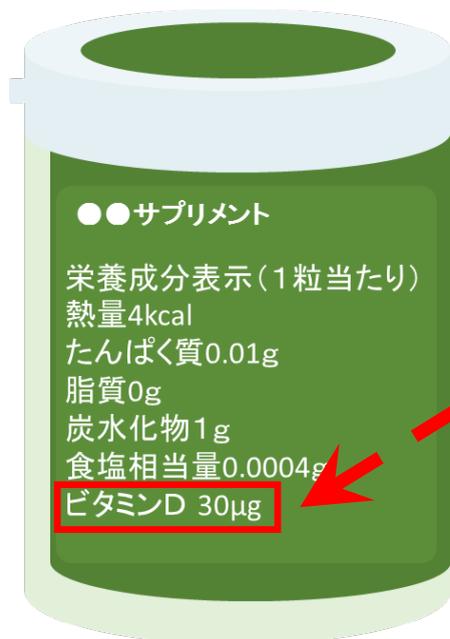


日本人の食事摂取基準
(厚生労働省HP)

▶ ビタミンDの場合

<ビタミンDのサプリメント>

<ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)>



比較してみると、
サプリメントだけで
耐容上限量に！！

年齢	女性	
	目安量	耐容上限量
3～5歳	4.0	30
6～7歳	5.0	30
8～9歳	6.0	40
10～11歳	8.0	60
12～14歳	9.5	80
15～17歳	8.5	90
18歳～	8.5	100

目安量：特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量。
耐容上限量：健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

消費者庁食品表示企画課保健表示室 03-3507-8800 (代表)
東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館6F



(消費者庁HP)

