

飴(あめ)から始める お手頃栄養補給



「栄養機能食品」ってご存じですか？

最近、食品の袋や箱に栄養機能食品って文字を見かけることはありませんか？

栄養機能食品とは、高齢化や食生活の乱れなどから1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品。(国による個別の審査を受ける必要はなく、既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、栄養成分の機能を表示することができる)



鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素

葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素

葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素

ビタミンEは、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守る栄養素

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素



3粒あたり

鉄 9.3 mg

葉酸 200 μ g

1日に必要な摂取量

鉄 男性 7.5 mg 女性 6.5 mg (月経がある場合は 10.5 mg)

葉酸 男女共に 240 μ g (厚生労働省 e-ヘルスネット参照)

それぞれの栄養成分に機能性が定められており、摂取するうえで必要な注意事項の記載をしなければなりません。**正しく栄養機能食品を摂取するために、必ずチェックしましょう。**一日あたりの目安摂取量も記載されているため、目安量を守りましょう。

栄養機能食品は、**不足した栄養素を補給することが目的**の食品です。多く摂取しても、病気の治療やより健康になることはありません。

そのため、普段の食事のバランスを整えることが大切！

知られざる飴(あめ)の隠れた力(パワー)

- ◇ 職場や外出先での飴(あめ)ちゃんコミュニケーション
- ◇ 疲れた時の疲労回復に
- ◇ 緊急時に必要なエネルギーを補給する上で最適な食品
- ◇ 震災などの非常時には保存性があるので非常食に
- ◇ 飴をなめることで緊張がほぐれてストレス軽減効果
- ◇ 気圧の変化で耳が詰まった時に耳管を開く方法の一つ



※飴(あめ)は1日3粒が目安です。(鉄・葉酸キャンディー)

摂取により疾病が治癒、より健康が増進するものではありません。

1日の摂取目安量を守ってください。

くろず飴も人気です。



ハラダ調剤薬局グループ