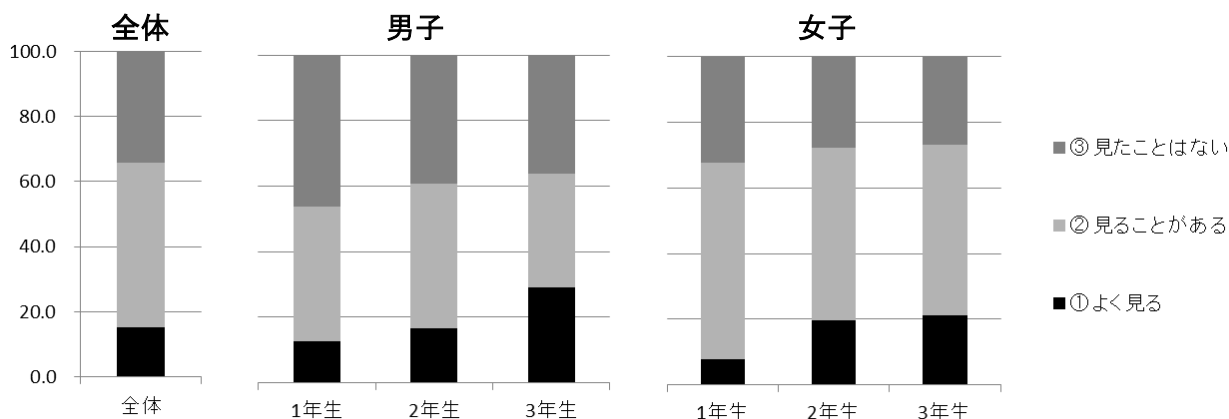


# CHANGE!! 生活習慣 No.22

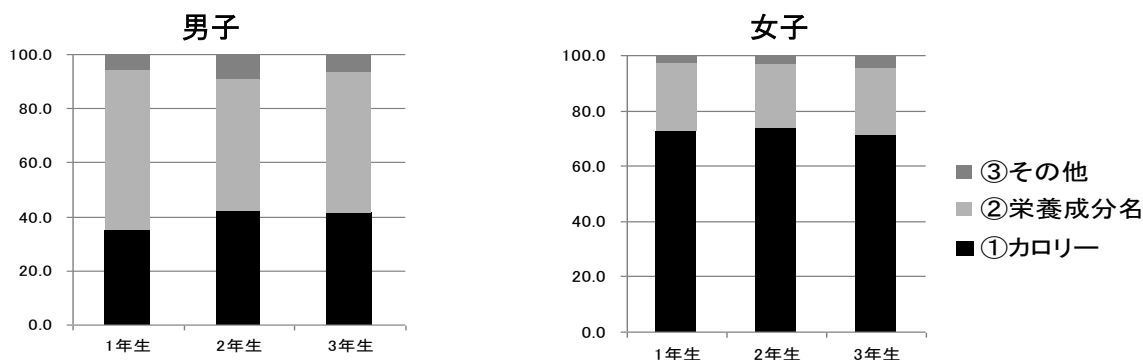
皆さん、平成 26 年はどのような幕開けでしたか？ 年末年始は暴飲暴食をしやすい時期です。1 1 月に実施した「食生活アンケート NO.1」の結果をお知らせします！

## (1) 食品を買う時は栄養成分表示を見て選ぶことがありますか。



半分以上の人は栄養成分表示を見て選んだことがあるようです。特に女子は全学年60%以上が見たことがあると答えています。では、栄養成分表示のどこを見て商品を選んでいるのでしょうか。

## (2) 成分表示のどこに注目しますか。



男子はどんな栄養が含まれているかに注目し、女子はカロリーに注目しています。

ここ最近、何を食べましたか？ それは何から出来ていて、どんな栄養があって、どれくらいのカロリーだったのでしょうか。食べたものはそのまま、皆さんの体を作ります。

### まとめ

栄養成分表を見ると、食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを知ることができます。日常の食生活の栄養成分が偏ってしまうと「肥満・骨粗しょう症・貧血など」の病気になってしまいます。栄養バランスを崩さないためには、栄養成分表を見て食品を選択することによって、栄養成分に偏りがない食事を取らなければなりません。

**生き生きとした生活を送るために、自分にあった「食」を選択しましょう!!**