

# 『フードファディズム』って？

今や健康ブームでいろいろな健康や食べ物に関する情報が巷にあふれています。食べ物や栄養が、病気や健康に与える効果を根拠もなく信じたり、過大評価することをフードファディズムと言います。うわさや情報に振り回され偏った食生活になっていませんか？

確かに健康によい食品はたくさんあります。だからと言ってそればかりを食べたり、逆に悪いから絶対に食べないということがないように、いろいろな食品を食事に取り入れましょう。

パワーの源となるごはんや麺類などの主食をしっかり摂って、ビタミン・ミネラル・食物繊維は野菜からたくさん摂りましょう。からだをつくるお肉やお魚・大豆製品は摂り過ぎないようにし、果物からはビタミンCを牛乳からはカルシウムを毎日摂るようにしましょう。

なんと言っても “健康の基本はバランスのよい食生活” です。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。