



Smart News

スマニュース

スーパーフードを 食事に取り入れてみよう



◇スーパーフードとは

◆スーパーフードとは、栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価の高い食品であること。あるいはある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。

◆一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつもの。

◇実は、日本の食材がスーパーフード！

日本の食文化において、日本人の健康と幸福に寄与してきたと評価される伝統食品や伝統的製造法を有する国産の食品がジャパニーズスーパーフードとされる。

◎ジャパニーズスーパーフード(一例)



◎スーパーで購入できるスーパーフード(一例)



クイズ

ジャパニーズスーパーフードと
言われる「ごま」の1日の適量はどれ？

- ① 大さじ2杯
- ② 大さじ1杯
- ③ 小さじ1杯



答えは
次ページの
右下

引用:日本スーパーフード協会

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!