#### 人間が健康に生きて行く為に 106

好き嫌い・偏食が多いから? 食べものの栄養価が低くなっているから?

## 子どもの栄養が心配 サプリメントの使用者が増加

健康、食の安全性に不安を持つ親たちが今、簡単に 栄養補給ができる<del>こ</del>と、子どもたちにサプリメントを 与え始めている。子ども用のサプリメントは数百種類 もあり、これがあれば栄養は補えると考える親も多い。 しかし、大人に比べて子どもはサプリメントの影響を 受けやすい(過敏摂取になりやすい)といわれている が、本当にサプリメントは必要?

## 「子どもの健康」を考えれば、やっぱり食事から 栄養を取りたいもの サプリメントに頼らず **旬の食材を使った和食を中心に**

最近は1日3度の食事を摂っていても、栄養が足り ないからとサプリメントを子どもたちに使う親が増え ている。

今は昔と違い、「旬」のものを食べる習慣が少なく なっている。スーパーでは、年中同じ食材が並んでい る。旬でない食材は、栄養価が低いことも多い

冷凍食品やインスタント食品、加工品などを食べる 機会が多いから、必要な栄養素がとれにくくなっている。 る。子どもの好きな物ばかりの食事が多くなりがち、 普通に生活しているだけでも栄養不足になることが多<mark>8</mark> 1

栄養不足と言われても、いったい体に不足している 栄養がなにか分からない。栄養成分は他の物質と協力 して初めて、それぞれの役割を発揮する。基本的な栄 養素のバランスを整えないまま、サプリメントを摂取🤻 しても意味がない。

基本的な栄養バランスは和食中心に食事をするこ 1 汁 3 采、1 種類の汁物と3 種類のおかずからなる日 本の食事は食事は理想的な栄養バランスと言われてい ます。

野菜類は、旬だけでなく生産方法よっても含まれる 栄養素が変わってくる。より自然に近い作り方をして いる食べ物を選ぶのも、効率よく栄養をとる秘訣。サ プリメントに頼らずとも解決方法は色々ある。どこま でできるか自分次第。

オーストラリアは、有機食材がほとんどで野菜・果 物・肉・パンが美味しい。オーガニックの石鹸・洗剤 がホテルに置かれている。

自然に優しいく郊外は原生林と牧場緑豊かな国です。 日本も見習っていきたい。

高原炉会 速子が計

な 整 支が民らこ切ドに上1兆 援救がどれらブ捨 。0 円 原究つ院 備 もえ救れだなにてこ 0 型開 ては で子済ほけいはたれり1じ 炉発い11 育さどあ巨埋 も機る日 き社てれのっ額 まいド倍円に た会の命国た

れた研 コ 開性 5 費16 ら兆 る 付発金紀 ス発が0用% え合 検査しなっ 査結たがて るわたえ算し達 院果経ら巨

て要止 上の査を以検 な 中り機が調降査 べの院 `器済 `保は も原やん ト運は 守 のま リ 転 1 ウ以9 ム降 9

な的月廃ら最 なの炉割終 目次うた稼究査 稼時がり的 ののち1働状 働点決出な 全期504期況 2 間 て間し デでまし試 | 16 った験 がはかので調 タ%た達項 の °16 成目 取長年度数

管構日じた 会切呈ずるり能 のよ原の速計 実る子検増検 2なた。えあ用 ず力査殖査 がさ研結原院 の守 浮ん究果型が きな開 検理 彫保発はも表 性試すウ税 り守機 が算るムがは

が当例訂で点計プスま 政要レ取業な た をで削検画にテ 当に紹復除項のつム検 摘数疑介活し目改いに査 を訂 「せそ直で まは けあ改ての後追保れ らる訂い後の加守る冷 れものたの改し管ポ却

# 建交劣鉄道

2018年 6月30日 NO 106号

力的化物

季

時金社

、3不当回

踏

12

を員とは上絶年の苦内で無の求待げた社将し最働 こ到の犠り 来ん低くれ底よ牲を めっやな員 先 料 いのをでの社ま納 うを強 得な押調 現退悲お賃員 で で 貨物 金は 低ししナ 条状職 観 り 不の できない。 でもな、 でも、 でもな、 がで件にはし 構 低実、あ改、後た会造J会額態社る善賃を若社でR社

会社名	回答日	支払月歡	平均支払額	支払日
北海道	6/22	2.02	516291	7/4
東日本	6/12	2.91	991,000	6/28
東海	3/15	3.05	981,490	6/29
西日本	3/14	2.92	921,738	6/29
四国	3/23	2.34	571,416	7/6
九州	3/16	2.52+5万円		6/29
貨物	6/15	1.73	470,563	7/6

2

0

1

8

年

争

議

支援

マ

ビ

ァ

パ

テ

8

月水

73日~6日:小爆禁止世界:

ま大

で会

広

島

大

会

1会医会8日

月

В

金)

18

時

15

分

20

時頃ま

┐場 10 時

大

木

の花会館

0

0

円

は試

達験

成に

で必

年 。回を員 連 答無の 「受に努 下上回 再けじ力当すに答 入るを組る社に 討れ不一合 員 ら当方は  $\mathcal{O}$ 頁形な的 士れ

つ常で鉄 1 しし6

利 黒

91 達

益字事業

回な回に社 気ま に答い答踏員 はで 。はみの 低以 ま持る「熟 最慮ししか 申 しち 終しか 入 ŋ 口 た し、会はれまし 答

16 討 で果社た あのは

月

19

 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ 

分

 $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ 

 $\widehat{\pm}$ 

13

時 30

分~

16

30

と健康を守る岩手県セン

勤労福

祉

会館

3

階

记研修

毎月9の日行 2 4 動

木曜日昼宣伝 行

時 45 夕方デモ 内丸緑地集

行事予 定

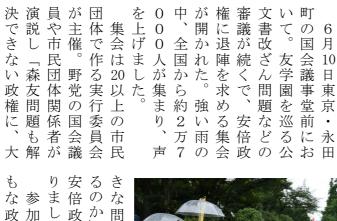




でも市 が 退権 民の日追 を市 込を力本い民







り安る を な 参 した。問題 などと批判、 を任  $\mathcal{O}$ 退 陣 せら を 迫

に、大阪国会議の国会議が国会議が国会議の市民

る 20

な 政治 加者らは 疑惑の徹底 を掲げ「A を掲げ「A を 「安倍 ま か ドれ

> 〇円で6時 ています

唱 及 惑 の などとなると た。 エ活が出来るな物価は高いが見 国会で、



シドニー経由タスマニアの旅 太古の大自然、 歴史あふ 固有の野生動物、 れる街 並 み

案内してくれた友達の娘さんがタスマニ を楽し 今回の旅は" キングホリデ む ストラリアの最低賃金は んんで無事帰国しました。 旅でした。 自然あふれるシドニー ゆったりと自然やコミニティ やタスマー 500円。

ない。 はこれがら生活を は高いが安心して で6時間勤務。 で6時間勤務。 で7で6時間勤務。 の働き方を

2018 建交労へエスタ in 北街道に全国から357名参加 大切さをより以 で、アメリカの は、アメリカの がでいる。人権知 がでいる。人権知 がでいる。人権知 がでいる。人権知 がでいる。 が有り、 でメリカの はまだ戦後は でいるのではな でいるのではな でいるのではな でいるのではな でいるのではな でいるのではな でいるのではな でいるのではな ル 初 が 0 上 に 感 じ b か あ る 、 年 は c を 造 本 國教北海道 。オープニングは、建交労フェスタは、

のり無は映映幌

を視続

学生の

ま 0

田の教

委

日 本 歴 で 史 0





二日目は、札幌市 有会館でフェスタ 年部からの感想・ 来の明るい建交 労を感じ取るこ とができました。 建交労へエ 来きるすばらし 水回のへエスタ 場所が提案され

各ムスる プチがポよ

シ午場で ヨ 後 は 差文 追 化  $\mathcal{O}$ 流飛と 分の

と劇友実は問

会場

で

まら

三 育

が日

を祥参

な行地加

ク ゴ北 ま

交がいたチい

ものいの者

がを充

分参青

ンポ

まに加年

新

な を

力生望

せ拍たの波かの

参 加 森 ん手寸森五ら歌 人はで を 今 ロ 那 の デ 今口り えか揄政イ東 治白北 多 上加の台 。方に り一がは

92歳から5歳のまで幅広く全国から357

τ

の

· で楽-

本部委員長挨拶で3日間

の

大交流が

始まりで歓迎

「潮太鼓」の16月15日~1

日まで札幌を中

の勇ま.

鼓

まわれ

ま

サッポロビール園。

赤レンガ