

## 大人の食育

### ごちそう中毒

食べることは 実は危険と隣り合わせです

ごちそうとは贅沢な料理で 滅多に食べられないありがたいものです

しかし今は好きなものを好きな時に好きなだけ食べられる時代です  
気づかないうちに ごちそうばかり食べていませんか

おいしいごちそうの正体は **砂糖** と **塩** と **油** です

「砂糖 塩 油」がたくさん入っていると 私たちはその食べものをおいしいと感じ 幸せな気持ちになります

しかしこの「砂糖 塩 油」は食べ過ぎると 私たちの健康を害する  
可能性があります

大人の食育 ごちそう中毒では 次のような内容をお伝えしていきます

- ・身近なごちそうたち
- ・どのくらい食べたらごちそう中毒なのか
- ・魅力的なごちそうとの良い付き合い方

