

元気予報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(藤原地区) 川村医院 川村 英樹

ビタミンの話②

ビタミンは「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」に分類されます。ビタミンAは脂溶性ビタミンの仲間で、通常「レチノール」という物質をビタミンAと呼びます。また、体内で変換されるプロビタミンAという物質もあります。カロテンやクリプトキサンチンなどがプロビタミンA、体内でビタミンAに変換されます。特にβカロテンという名前は聞いたことがあるかもしれません。

ビタミンAの欠乏症でもっとも代表的なものは夜盲症です(鳥目とも言いいます)。明るいと暗いところから急に暗いところに入ったときに速やかに見えるようになる(暗順応といいます)機能が低下する症状です。古代エジプトの象形文字には、「鳥目には豚の肝臓が良い」という記述が残されているようですが、古代エジプト人は経験的に夜盲症にはビタミンAの摂取が効果あることを知っていたのでしょう(古代エジプト人はビタミンAの存在は知らなかったはずで

すが...)。そのほかの欠乏症状としては、体重減少や皮膚の角質化による皮膚・粘膜の障害が起こることがあります。

しかし、ビタミンAは脂溶性ビタミンであるため、ほかの脂溶性ビタミン同様に摂取過剰による過剰症の懸念もあります。

ビタミンA過剰症では、脳圧亢進による頭痛・吐き気・皮膚炎などの急性症状や、慢性の過剰摂取では成長障害・関節痛・脂肪肝・乾燥肌・甲状腺機能低下などがみられます。もし、妊婦が過剰摂取してしまった際には、胎児の器官形成異常がおこる懸念もあります。

ビタミンAはレバー(特に鳥と豚に圧倒的に多い)、ウナギ、マグロ、卵黄などに多く含まれています。例えば、焼き鳥レバー1本(30g程度)でも、1日のビタミンAの摂取量の上限を超えるといわれ、特に妊婦などは過剰摂取には気を付ける必要があります。

一方、βカロテンなどプロビタミンAでは過剰症はきたさないとされています。

市民文化

川柳

選者

大橋芳明

洗うほど肌に優しくなる木綿

青木照雄

止められぬ老いと時との駆け競べ

植竹勝

お出掛けに日傘雨傘迷う朝

江袋操

雨を睨み坂駆け上がった行つた君

豊美輪子

雨靴を履くほどでない露の朝

齋藤紀子

課題句「雨」

広報11月号の川柳課題句の題目は「蕎麦」です。締切は9月20日(火)です。一般の句とあわせて応募ください。

俳句

選者

本間睦美

蝸ひびやははれさうなるややを抱く

新妻康次

老ふたり鳥鷺う打つ夏の小部屋かな

福嶋理陽

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	9月9日(金) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシエル市国際交流員 定…10組(先着順) 申…9月8日(木)まで
	9月21日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	9月21日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう 手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…15組(先着順) 申…9月20日(火)まで
	10月4日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」～発達に合わせた語りかけ～ 子どもの発達に合わせたことばかけや接し方を学習します 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…10組(先着順) 申…10月3日(月)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	9月7日(水) 午前10時15分～10時45分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシエル市国際交流員 定…5組(先着順) 申…9月6日(火)まで
	9月14日(水) 午前10時30分～正午	◎えほんのおはなし 小さい子ども向けの絵本の紹介や、絵本の楽しみ方について話します 講…小金沢頼子氏 申…9月12日(月)まで ※託児定員8名
	9月28日(水) 午前10時15分～10時45分	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組(先着順) 申…9月27日(火)まで
	9月30日(金) 午前10時30分～11時30分	◎だいや川公園であそぼう 広い公園で思いきり体を動かして、お友達と楽しく遊びます 持…帽子、飲み物 申…9月29日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	9月12日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシエル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	9月中の開所日 午前10時～午後2時	◎9月の制作あそび 敬老プレゼントのマグカップを作ります 定…合計10組(先着順) ※数に限りがあります。定員になり次第締め切ります
	10月7日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ミニミニ運動会 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) 費…150円 持…飲み物 申…当日朝まで



秋徹雨地蔵菩薩の屋根濡らし

君島昭平

一夜宿湯上がり酒と団扇風

植竹勝

そおっとそっと白鷺田中昼下がり

大橋和子

短歌

選者 川田美佐男

暑き日は辛しと胡瓜紫蘇で巻く伯父直伝の古漬を食む 阿久津年秀

穂はらみの近き稲田を白鷺は弧を描きつつ高く飛び立つ 狐塚昭子

鯨尺祖母の馴染んだ癖の跡浴衣づくりに巡る走馬灯 青木照雄

さわやかな風が心にしみわたる一歩ずつでもあゆむ幸せ 山田久代

忘れられし開かずの金庫開いたごと昔の出でくる断捨離最中 松井佐都未

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課シティプロモーション係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137