

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③

ビタミンには「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」があります。脂溶性ビタミンには、前回10月号に掲載したビタミンAのほか、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKがあります。

ビタミンDには、植物性のものや動物性のものがあり、その重要な作用は、小腸におけるカルシウム・リンの吸収促進作用です。これにより骨や歯の発育が促進されます。また、免疫機能の調整にも役立つといわれています。

このビタミンDは、食事での摂取のほか、皮膚に紫外線を浴びることにより合成されます。日照量の少ない地域では、ビタミンD欠乏症状が問題になることもあります。ビタミンDが欠乏すると、成人では「骨軟化症」という骨の硬度が低下して骨折をきたす病気、小児では「くる病」という成長障害や骨の軟化変形などをきたす病気の原因になります。逆に過剰症では高カルシウム血症による臓器障害や食欲不振・体重減少・不整

脈、腎結石などがあります。

ビタミンEは、抗酸化作用を持ち体内の脂質の酸化を防ぎます。また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあるといわれています。

ビタミンKは、血液のプロトロンビンという血液凝固因子の合成に役立つほか、骨に存在するオステオカルシンを活性化してカルシウムの骨への沈着を促したり、コラーゲン生成を促進し骨質を改善する作用があります。

その一方で、血液の凝固を抑えるワーファリンという薬を内服している場合、ビタミンKの摂取によりワーファリンによる効果が減弱・消失してしまいます。これを避けるため、ビタミンKを大量に含んだ納豆などの摂取を制限することがあります。ビタミンKは緑黄色野菜や抹茶などにも多く含まれています。特に納豆の場合、納豆菌が腸内でさらにビタミンKを産生するため、含有量以上に摂取してしまうことになるようです。

市民文化

川柳

選者

大橋芳明

コロナ禍の生き方模索して暮らす

吉新勝夫

一般句

歌丸と円楽黄泉の二人会

江袋操

カラオケの八十点が超えられず

青木照雄

課題句「歌う」

音程の外れ気にせず歌おうよ

齋藤紀子

歳忘れ十八番いつもの昭和節

渡邊清

令和5年広報2月号の川柳課題句の題目は「朝」です。締切は12月20日(火)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

大の字に寝ても寂しい秋座敷

大橋和子

お遍路の笠に積もるや細目雪

君島昭平

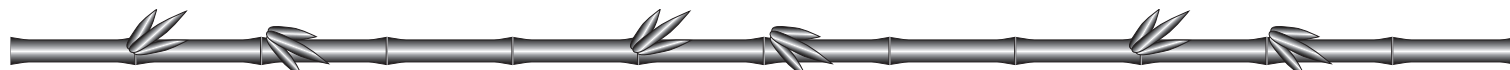
場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	12月14日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	12月20日(火) 午前10時15分～11時15分	◎ぼかぼかひろばのクリスマス会 楽しいプログラムを用意してお待ちしています。サンタクロースも登場します 定…25組(先着順) 申…12月16日(金)まで
	12月22日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシエル市国際交流員 定…10組(先着順) 申…12月21日(水)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	12月12日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎楽しいクリスマスコンサート 小さいお子さんから楽しめるピアノのコンサートです。クリスマスの簡単工作や、楽しいおはなし会もあります 講…川出朋子氏・川出敦士氏 定…各回8組(先着順) 申…12月9日(金)まで
	12月14日(水) 午前10時30分～11時	◎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…12月13日(火)まで
	12月19日(月) 午前10時～正午	◎小物づくり「簡単フェルトバッグ」 切って！結んで！かわいいフェルトバッグを作りましょう 定…8名(託児定員5名) 費…100円 持…はさみ(できれば「布切りばさみ」) 申…12月15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	12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
	12月20日(火) 午前10時～正午	◎リトミックとクリスマス会 講…手塚幸子氏 定…6名(先着順) 費…300円 持…飲み物 申…12月16日(金)まで
	12月中の開所日 午前10時～午後2時	◎12月の制作あそび ハーバリウムをつくりましょう 定…10名(先着順)
	令和5年1月6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 豆まきゲームで遊ぼう 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます

※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります。託児については各施設にご相談ください

※年末年始休館のお知らせ

地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは、12月29日(木)～令和5年1月3日(火)休館します。



秋桜に風が絡らんで野地あかり

植竹勝

ボロ靴でゆっくり登る紅葉山

佐藤美貴子

夕焼けの空うめつくす赤とんぼ

宇賀神サク子

短歌

選者 川田美佐男

隣より譲られし栗つややかに甘さ強めの渋川煮とす

井ノ上節子

押され来るブルドーザーの土塊を蛙は這いでて水辺にのがる

斎藤靖彦

白髪も真赤に染めて秋夕焼け西の彼方に静かに落ちる

宇賀神サク子

山茶花の葉に滴れる秋雨の淋しきまでに艶めく夕べ

松井佐都未

秋茗荷亡き母しのぶ香りして二人ですすりしそうめん懐かし

狐塚昭子

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(nishokouhou@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：秘書広報課シティブロモーション係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎02888(21)5135・FAX(21)5137