

元気予報

かわむら ひでき

上都賀郡市医師会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

ビタミンとは何? 疲れたときに補給するアレ? のイメージがあるかと思いますが、よくわからないという方が多いのではないかと思います。

定義上は「エネルギーや体の構成成分とはならないが体の代謝機能を調整・維持するために必要な微量元素」とされています。体の中で合成されないため、食事から摂取する必要があり、欠乏することによって欠乏症状が出る場合があります。このビタミンについてお話していこうと思います。

ビタミンにはいくつかの種類があります。大きく分けるとその溶解性から脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分類されます。脂溶性ビタミンにはビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKがあり、水溶性ビタミンにはビタミンB群(B1、B2、B6、B12など)、ビタミンCがあります。

これらの名称はビタミンが発見された順番からつけられています。ビタミンB群だけ種類が多いのは、

のちの研究でビタミンBには多くの種類が含まれることが発見されたためB1~B12まで分類されています。その中にはビタミンの定義に当てはまらないことが判明したり、化学名で呼ばれるのが通例になったりしたため、抜け落ちた番号もあります。

ビタミンが欠乏するとさまざまな欠乏症状をきたします。補給により症状の改善が見込めますので、医療機関でビタミン剤が処方されることもあります。市販でも医薬品や健康食品としてさまざまにビタミン剤が存在します。ビタミン剤は欠乏症状に対しては効果が見込めますが、やたらと元気をパワーアップさせたりするような「魔法の薬」ではありません。特に脂溶性ビタミンは、過剰摂取による中毒の懸念もあるので注意が必要です。

そもそもバランスのとれた食事から十分なビタミンを摂取することが、何より大切であると考えます。



市民文化

川柳

選者

大橋芳明

マスク顔誰も分からぬ生あくび

手塚雄一

一般句

肩幅を超える期待とランドセル

青木照雄

一杯の水で気持ちを落ち着かせ

齋藤紀子

巡礼の杖を励ます花手水

福田英子

課題句「水」

霧雨のように小言が沁みってくる

吉新勝夫

広報8月号の川柳課題句の題目は「踊る」です。締切は6月20日(月)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

田が踊る青水無月や千枚田

君島昭平

戦争を知らずに燕やって来る

沼尾紫朗

※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 問…問合先

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	6月15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
	6月15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…6月14日(火)まで
	7月5日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ミニ学習会「親子リズムあそび」リズムあそびを楽しもう 講…手塚幸子氏(家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部) 定…15組(先着順) 持…タオル、飲み物 申…7月4日(月)まで
	7月6日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「からだ編」・「子どもの病気」～予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・夏にかかりやすい病気についての学習会です 講…吉原重美氏(獨協医科大学病院副院長) 定…10名(先着順) 申…7月5日(火)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	6月17日(金) 午前10時30分～正午	◎講座 小さい子の「心の成長と言葉の成長」 心と言葉の発達についてのお話です 講…山崎育氏(言語聴覚士・ミニヨングラボ) 定…10人 申…6月15日(水)まで
	6月28日(火) 午前10時30分～正午	◎フラワーアレンジメント 初めての人も楽しく参加できます 講…奥澤三恵子氏 定…10名 費…1,000円(花・花器代) 申…6月23日(木)まで
	7月4日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎七夕のつどい みんなで七夕を楽しみましょう。簡単工作やおはなし会もあります 定…各回親子5組 申…7月1日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	6月8日(水) 午前10時30分～正午	◎親学習プログラム リトミックと交流会 講…親学習チーム日光 定…6組(先着順) 持…飲み物 申…当日朝まで
	6月13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
	6月中 午前10時～午後2時	◎6月の制作あそび てるてるぼうずづくり
	7月1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「七夕飾りを楽しもう」 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



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

一坪の土を耕やし芋を植う
大橋和子

万葉の歌人も愛でた八重桜
桜沢総一

畦塗りし暮れて月夜に黒黒と
福嶋理陽

短歌

選者 川田美佐男

名を忘れアイウエオ順に探してても浮かばぬ
渡辺文夫

庭の草花
阿久津年秀

外国の戦争はやがて差し響く吾は百姓麦を殖やす
青木照雄

大病を患いし子の入社式祝う夕餉へ涙の隠し味
篠原芳子

借景は墨絵の如く朝もやに浮き立つ山は薄みどりい
植竹勝

春の河静けき水面きらめきて山の恵みを溶かし流る