

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

かわむら ひでき
川村 英樹

ビタミンの話⑥

ビタミンBには、ビタミンB1からB12まで数多くの種類が含まれます。当初「ビタミンB」と名付けたものの、その中にたくさん種類が存在していることがのちに判明したためです。

前はビタミンB1からB3までお話ししました。3の次は4だからビタミンB4?となりませんが、ビタミンB4は現在、「ビタミン様物質」(ビタミンに似た生理作用をもつ有機化合物)とされ、ビタミンから格落ちになっています。これは、微量で体内の代謝に重要な役割を担いますが、ビタミンとは違って、体内で生合成でき、栄養素として必ずしも摂取する必要がないためで、B4のほか、B8・B10・B11・B13~B17・BH・BT・BXなどもビタミン様物質とされています。そのため、ビタミンB3に続くのは、ビタミンB5(パントテン酸)、ビタミンB6(ピリドキシン)、ビタミンB7(ビオチン)、ビタミンB9(葉酸)、ビタミンB12(シアノコバラミン)となります。

バランスの取れた食生活では、ビタミン不足をきたすことはあまりありませんが、偏食による不足の懸念はあります。ビタミンB群は水溶性ビタミンですので、万一摂りすぎても尿中に流れ出てしまうので、過剰摂取になる心配は通常ありません。

ちなみに、銀杏ぎんなんに含まれる4・0メチルピリドキシンという物質は、ビタミンB6に非常に似た分子構造となっています。4・0メチルピリドキシンを摂取することにより、ビタミンB6の働きを阻害してしまい痙攣けいれんなどの中毒症状をきたしてしまふことがあります(ビタミンB6は、脳のGABAという抗痙攣・鎮静に役立つ物質の生成にかかわります)。

そのため、特に体の小さな5歳以下くらいの小児に中毒が多く(7割は10歳以下といわれています)、場合によっては5~6個の銀杏摂取で中毒から痙攣に至ってしまったケースもあるようです。まれに死亡例も報告されていますので、子どもには銀杏を摂取させないほうが良いと思われます。

市民文化

川柳

選者

大橋芳明

辿り着く山に褒められ踊る靴

丸山政善

慎ましい暮らしが性に合っている

青木照雄

悲しみの長い戦争もうやめて

山田芳子

居心地の良さと長居に気が付かず

吉新勝夫

像の鼻進化の証長くなり

居城光男

課題句「長い」

一般句

令和5年広報11月号の川柳課題句の題目は「足」です。締め切りは9月20日(水)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

のぞき見る蛍袋の小宇宙

大橋和子

梅雨出水見張る大谷の地蔵かな

福嶋理陽

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20日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。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20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！ センターの職員と一緒に、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…親子20組 申…9月19日(火)まで
	9月26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」 親子で一緒にできる、楽しいリズムあそびです 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…親子20組 申…9月25日(月)まで
	10月5日(木) 午前10時45分～11時30分	◎観劇「着ぐるみ人形劇」 劇団どんがら座による、小さいお子さんも楽しめる着ぐるみ人形劇。演目はお楽しみです 定…親子25組 申…10月4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	9月26日(火) 午前10時30分～11時	◎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7組 申…9月25日(月)まで
	9月29日(金) 午前10時30分～11時30分	◎だいや川公園であそぼう！ 広い公園で思い切り体を動かして、お友達と楽しく遊びます 持…飲み物・帽子 申…9月28日(木)まで ※詳しくは問い合わせください
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413 ※10月3日(火)は 清流保育園運動会のため 臨時休館となります (雨天の場合、10月12 日(木)に延期)	9月中の開園日 午前10時～午後2時	◎9月の制作あそび 敬老の日制作写真カレンダー作り 持…プリントした写真(L版3枚まで)
	10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「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 費…100円(参加費) 持…飲み物 申…当日朝まで

※対象の表記のない行事は、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(先着順の受け付けとなります)
 ※託児については各施設に問い合わせてください

短歌

路地裏で南部風鈴鳴り出した
桜沢総一

床の間の隅に隠れし秋扇
君島昭平

初蟬を窓辺に聴きぬ雨上がり
渡辺文夫

夏走る白い砂浜パラソルの彩とりどりに花の波打つ
植竹勝

亡母思ひ踏めず佇む畦の道青田より付く泥靴の跡
阿久津年秀

唐傘の雨音静かに聴き入ればメトロノームを奏でる
青木照雄

如し
心なき言葉に傷つくこともなく風にまかせる達感の
松井佐都未

歳
文通が唯一のたのしみだったころわが青春の昭和も
はるか
渡辺文夫

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、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締め切りは毎月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すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

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
☎0288(21)5135・FAX(21)5137