

## お誕生おめでとう

12月21日から1月20日まで届け出分



小川 郁也 くん

生まれたときの体重が富士山の高さと同じ3776gだったので、この山のようにたくましく、大きな子に育ってほしいですね。

【母：薫さん談】

| 氏名     | 保護者 | 地区    |
|--------|-----|-------|
| 渡邊 さやか | 竜 一 | 上町 4  |
| 伊藤 杏奈  | 正 光 | 中 台   |
| 池田 晴美  | 光 晴 | 東町 1  |
| 奥崎 咲希  | 真 琴 | 東ヶ丘   |
| 向後 美咲  | 則 男 | 南部 2  |
| 鈴木 順子  | 宏   | 栗山 3  |
| 加瀬 紘平  | 正 義 | すみれ団地 |
| 小川 郁也  | 秀 治 | 南川岸   |

## こんにちは！保健婦です

野菜は、ビタミンやミネラルなどの供給源として大切な食品群です。野菜には多種多様なものがありますが、特に知っておきたいのが緑黄色野菜の効用です。緑黄色野菜の特長は、カロチンを多く含み、ビタミンAの効力が大きいことです。

ビタミンAは、眼や胃・腸などの粘膜の形成や働きに関わっており、カゼやがんを予防する効力をもっています。しかし、薬剤などによるAの過剰摂取は過剰症の害もありますので、通常の食生活の中で、A不足にならない様、緑黄色野菜の十分な摂取が必要です。

その他、ビタミンB<sub>2</sub>・C・Eなど抗酸化のビタミンが他の野

## 野菜をモリモリ食べよう！



菜に比べ多く含まれていることも見逃せません。これらのビタミンは、動脈硬化の促進因子となる過酸化脂質が体内で増えるのを防ぎ、特に血管の老化を予

防・改善する働きがあることが明らかにされています。

一方、淡色野菜、特にごぼうや大根などに多く含まれる「リ

グニン（食物繊維の一種）は便秘・大腸がん予防に効果があります。また、カリウム、カルシウム・鉄などのミネラル成分も多いので、高血圧・貧血などの予防・改善に一役かっています。

では、一日どのくらいの量の野菜をとったらいのでしょうか？

こたえは、緑黄色野菜で100g、淡色野菜で200gです。だいたいの目安量としては、緑黄色野菜では、人参 $\frac{2}{3}$ 本、又はピーマン2個、又はほうれん草 $\frac{1}{2}$ 束。淡色野菜では、玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個、又はなす2個、又はきゅうり1本となります。意外と少なく感じますが、毎日きちんととれているか、我家の食生活をチェックしてみましよう。

環境衛生課保健婦 小関 章子

阪神大震災災害義援金は、役場福祉課でも受け付けています。みなさんのご協力をお願いします。

## 休日当番表

| とき           | 内科系                        | 外科系                           |
|--------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2月5日         | 宇井医院〔蓮沼村〕<br>TEL0475②2522  | 高根病院〔芝山町〕<br>TEL⑦1133         |
| 2月11日<br>（例） | 小松医院〔山武町〕<br>TEL0475②2166  | 両総病院〔東金市〕<br>TEL0475⑤2700     |
| 2月12日        | あきば病院〔蓮沼村〕<br>TEL0475③3711 | 九十九里病院〔九十九里町〕<br>TEL0475⑥8282 |
| 2月19日        | 鈴木医院〔横芝町〕<br>TEL②0126      | 成東医院〔成東町〕<br>TEL0475②2235     |
| 2月26日        | 石毛医院〔松尾町〕<br>TEL②2160      | 日向台クリニック〔山武町〕<br>TEL0475⑧1491 |
| 3月5日         | 岩崎医院〔松尾町〕<br>TEL②2217      | 古川医院〔成東町〕<br>TEL0475②2202     |

## 軽自動車の変更は3月中に

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。所有状況に変更（転出・名義変更・廃車等）があった場合は、3月中に手続きを済ませてください。

詳しいことは、役場税務課（云内線225）へお問い合わせください。

