

# お誕生おめでとう

12月19日から1月20日まで届け出分



早川美紗紀ちゃん

お風呂が大好きで母乳をたくさん飲む美紗紀は、毎日家族みんなに温かく見守られて過ごしています。明るく、のびのびと育ててほしいですね。  
【母：仁美さん談】

氏名	保護者	地区
早川 美紗紀	幸 信	立 会
早川 多聞	晃 治	東 町 1
宇都木 聖乃	勝	西
伊藤 昌弘	卓	小 堤
早川 萌恵	尚 武	鳥 喰 下
山本 真矢	秀 和	三 島
池田 清良	勇 一	栗 山 2
塚本 優香	正 樹	立 会

## こんにちは！保健婦です

女性に不足ぎみな栄養素といえば、カルシウム・鉄分・食物繊維です。カルシウム不足は骨粗鬆症、鉄分不足は貧血、食物繊維の不足は便秘と、女性にやっかいな病気になりやすいことはご存じのとおりです。この3つを栄養の面から考えてみましょう。

### カルシウム

骨の主成分はカルシウムですので、食事で摂取するカルシウムが少ないと骨の材料が不足します。本当の予防は、カルシウムをどんどん吸収する成長期から始まりますが、だからといって手をこまねいているわけにはいきません。毎日摂りたいカルシウム600mgを牛乳・乳製品から

### 女性の栄養について カルシウム・鉄分・食物繊維



無理なダイエットをしたりインスタント食品などばかりを食べていると栄養のバランスをくずして鉄分が不足し、貧血が起りやすくなります。予防のためには、好き嫌いをなく食べることがもちろん、鉄分を多く含むレ

300mg、その他の食品で300mg（たとえば小魚類・野菜類）を摂りましょう。  
鉄分  
女性は毎月の生理などで鉄分が不足しがちです。それだけに

環境衛生課保健婦 印東 光江

バーや海藻、赤みの肉や魚、大豆製品など良質のたんぱく質を多く含む食品、緑黄色野菜、そして鉄吸収を促進するビタミンCを多く含む食品などを積極的に摂ることです。  
食物繊維  
便秘予防の決め手は、食物繊維です。ひじき・納豆・かぼちゃ・切り干し大根・キウイフルーツなどが一食で食物繊維が多く摂れる食品です。  
ここまできて、皆さんはもうお気付きですよ。カルシウムも鉄分も食物繊維もまったく別々の食品に含まれるわけではありません。いろいろな食品を摂ることによってこれらの栄養素が摂れることになるのです。予防の決め手は、やはりバランスのとれた食事のようです。

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
2月2日	高橋医院（九十九里町） TEL0475②3101 小高医院（横芝町） TEL⑥6368	寺師整形外科（大網白里町） TEL0475⑦7500
2月9日	富塚医院（大網白里町） TEL0475⑦7511 松尾クリニック（松尾町） TEL⑥6482	大網整形外科（大網白里町） TEL0475③3611
2月11日（祝）	岡崎医院（東金市） TEL0475③3313 笹本医院（横芝町） TEL⑤5162	山崎病院（横芝町） TEL⑤0561
2月16日	原医院（東金市） TEL0475③0624 長野医院（横芝町） TEL⑥0108	座間泌尿科医院（東金市） TEL0475②2266
2月23日	大網小児科クリニック（大網白里町） TEL0475⑦7405 柳川医院（横芝町） TEL⑥0314	斉藤クリニック（東金市） TEL0475③1110
3月2日	秋葉医院（東金市） TEL0475②2039 高根医院（芝山町） TEL⑦0017	東金整形外科（東金市） TEL0475⑥8002

## わたしたち むし歯なんかないよ



1月10日に実施した3歳児健診を受けた29人のうち、むし歯のなかった子どもたちは、ここに紹介する12人でした。むし歯のあった子どもたちも早く治して、永久歯はむし歯にならないようにしましょう。

- ★むし歯のなかった子どもたち★
- 宇野 舞子ちゃん（本町1）
  - 子安 俊輔くん（上町2）
  - 伊藤 友紀ちゃん（新青）
  - 嘉瀬 剛史くん（鳥喰新田）
  - 佐久間 梓ちゃん（木戸台）
  - 斉藤 静吾くん（鳥喰下）
  - 實川 貴士くん（三本松）
  - 水上 稚菜ちゃん（遠山）
  - 笹川美由紀ちゃん（東町1）
  - 鈴木 彩夏ちゃん（栗山2）
  - 菅 直登くん（46会）
  - 大野 隆皓くん（東町3）