

ビタミンについて

ビタミンは、ほかの栄養素の働きをスムーズにする潤滑油のような作用をします。不足すると欠乏症を招き、多めにとることで生活習慣病を予防する効果が期待できます。ただし、サプリメントなどでとりすぎると過剰症が出ることもあるので注意しましょう。

ビタミンは、健康の保持・増進・疾病予防のために標準となる摂取量（栄養所要量）と、上限摂取量（許容上限摂取量）が設定されています。

体内では、いくつかのビタミンやミネラルがかかわって身体の機能を整えています。主菜・副菜のあるバランスのとれた食事を心がけ、ビタミンがたくさん含まれる新鮮な季節の野菜・果物を積極的にとりましょう。

	名称	おもな供給源	欠乏症
脂溶性ビタミン	ビタミンA ※	肝臓、うなぎ、緑黄色野菜	夜盲症、成長障害等
	ビタミンD ※	魚類、干しいたけ	骨粗鬆症
	ビタミンE ※	種実類、植物油	
	ビタミンK ※	海藻類、納豆、緑黄色野菜	新生児出血症
水溶性ビタミン	ビタミンB1	豚肉、豆類	脚気
	ビタミンB2	肝臓、卵類、牛乳	口角炎、口唇炎等
	ナイアシン ※	魚類、落花生	ペラグラ
	ビタミンB6 ※	肝臓、卵類、緑黄色野菜、魚類	皮膚炎
	葉酸 ※	肝臓、胚芽、卵類、牛乳	貧血
	ビタミンB12	肝臓、卵類、魚類	貧血
	ビオチン	緑黄色野菜、卵黄	脱毛、神経障害等
	パントテン酸	卵類、肝臓	
	ビタミンC	柑橘類、緑黄色野菜	壊血病

注：※のあるビタミンは、許容上限摂取量があります。

休日当番医

とき	内科系	外科系
1 / 1 (木)	斎藤クリニック (東金) ☎0475 (53) 1110	石橋医院 (成東) ☎0475 (82) 2117
1 / 2 (金)	みずほ台クリニック (大網) ☎0475 (73) 6000	宇井医院 (蓮沼) ☎0475 (86) 2522
1 / 3 (土)	はにや内科 (大網) ☎0475 (70) 1500	あきば病院 (蓮沼) ☎0475 (86) 3711
1 / 4 (日)	佐藤医院 (東金) ☎0475 (58) 2056	高根医院 (芝山) ☎ (77) 0017
東陽病院 ☎ (84) 1335		
1 / 11 (日)	天野内科クリニック (東金) ☎0475 (55) 3986	鈴木医院 (鈴木千里 横芝) ☎ (82) 0216
1 / 12 (月)	うじはらクリニック (大網) ☎0475 (73) 3320	石毛医院 (松尾) ☎ (86) 2160
1 / 18 (日)	おぐらクリニック (東金) ☎0475 (50) 9720	吉田クリニック (成東) ☎0475 (82) 0481
1 / 25 (日)	吉川クリニック (九十九里) ☎0475 (76) 1588	よしみ医院 (成東) ☎0475 (82) 8676
東陽病院 ☎ (84) 1335		
2 / 1 (日)	高橋医院 (高橋一 九十九里) ☎0475 (76) 3101	岩崎医院 (松尾) ☎ (86) 2217
2 / 8 (日)	富塚内科 (大網) ☎0475 (72) 7511	成東医院 (成東) ☎0475 (82) 2235

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475 (52) 4137へ。



横中学生徒も歳末防犯キャンペーンに一役 (12/15 サビア横芝)



撮っちゃいました!!



こよみ

1月11日(日)~
2月10日(火)

1/11 (日)	成人式	文化会館
13 (火)	法律相談 健康相談	プラム
14 (水)	母子相談 3歳児健診	プラム
15 (木)	すくすく教室	プラム
18 (日)	出初式	横芝中
20 (火)	あしたばの会	プラム
21 (水)	健康相談	プラム
22 (木)	2歳児歯科健診	プラム
25 (日)	町民駅伝大会	
27 (火)	乳児相談	プラム
28 (水)	ツベルクリン反応検査 健康相談	プラム
29 (木)	健康講座 あしたばの会	プラム
30 (金)	ツ判定・BCG接種	プラム
2/3 (火)	1歳6ヶ月児健診 心配ごと・行政・人権相談	プラム
4 (水)	すくすく教室	プラム
10 (火)	健康相談 法律相談	プラム