

児童館へ あつま〜れ

1月募集の主催教室

申込期間 1月18日(金)~25日(金)8:30~17:00
電話か窓口へ 1月26日(土) 抽選

※ 詳細は館内掲示ポスター、ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせ下さい。

子どもクッキング教室（親子でお菓子作り）

【日時】2月24日（日）9:30~12:00



9月の「子どもクッキング教室」は
クレームダンジュと
ふわふわパンケーキを作りました！

12月の新刊



キンモクセイ	今野 敏
人生是、途中なり	松尾 スズキ
残心	鍋木 蓮
それでも空は青い	荻原 浩
芙蓉の干城（たて）	松井 今朝子
本と鍵の季節	米澤 穂信
あなたの愛人の名前は	島本 理生

朝市 1月の予定

12日(土)・26日(土) 8時30分 開始
場所 センター中庭（雨天時は1階ロビー）



平成30年も間もなく終わり、来年は新たな年号となります。皆様にとって素晴らしい年となるようお祈り申し上げます。（小出）

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4
電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426
http://www.city.ichihara.chiba.jp/shiset-su/comyu/sisetu_kikuma/index.html

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



ビタミンについて

ビタミンには、体の様々な機能を調節する働きがあります。全部で13種類ありますが、特に重要なものは下記の通りです。体内ではほとんど作られないので、食事からとる必要があります。

● **ビタミンC** 細胞を結合させるコラーゲンの働きに使われる。ストレス状態に対抗するホルモンの合成にも不可欠。不足すると、歯茎からの出血、皮膚の内出血、うつ状態に陥る、肌荒れ、日焼けしやすいなど。新鮮な野菜や果物に多く含まれる。



● **ビタミンB1** 糖質がエネルギーに変わるのを助ける。脳や神経の働きを正常に保つためにも欠かせません。不足すると、疲れやすい、太りやすい。豚肉に特に多く含まれる。

● **ビタミンB2** 脂肪が燃焼するときによく使われる。体内でのタンパク質の合成にもかかわっている。不足すると、肌荒れ、髪の毛のトラブル、口角炎、にきび、疲れ目などが起こる。牛、豚、鶏などの内臓系に特に多い。

● **葉酸** 細胞の遺伝子の合成や赤血球の生成に必要。不足すると、貧血、動脈硬化がすすみやすい。牛、豚、鶏の内臓系と野菜に多い。

● **ビタミンD** カルシウムの吸収を促し強い骨を作り、骨粗鬆症を防ぐ。魚介類、干しシイタケに多く含まれる。

● **ビタミンE** 細胞膜の中にあって酸化を防ぎ、血流をよくする。生殖機能が正常に保たれるためにも働いている。油脂、種実類に多く含まれる。

<ビタミンを積極的にとって防ぐ冬の病気>

風などの感染症 体の抵抗力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を正常に保つビタミンAをとる。

冷え性 血液循環を促すビタミンE、血液を作る葉酸、貧血を防ぐビタミンCをとる。



乾燥肌・ドライアイ 粘膜や皮膚を守るビタミンA、血液循環を促すビタミンE、口角炎や唇の荒れを防ぐビタミンB2をとる。皮膚にはビタミンE配合のクリーム剤も有効。

