

12月の健康ごよみ

旧本川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
2	金	定例乳幼児相談	9時30分 ～11時30分	創造と 生きがいの湯
6	火	三種混合予防接種	(13時 ～13時15分)	文化会館
7	水	定例健康相談	(9時30分 ～11時30分)	千頭東区会館
7	水	地区出張健康相談	(13時 ～15時)	坂京部落会館
8	木	あそびの教室	(9時30分 ～11時30分)	創造と 生きがいの湯
12	月	ほのぼの (母子相談)	(9時30分 ～11時30分)	小長井公民館
13	火	基本健診・胃 ・大腸がん追加検診	(8時30分 ～10時)	文化会館
15	木	こころの健康相談	(9時30分 ～11時30分)	役場 総合支所
21	水	定例健康相談	(9時30分 ～11時30分)	創造と 生きがいの湯
21	水	地区出張健康相談	(13時 ～15時)	沢間公会堂

旧中川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
1	木	親子なかよし広場	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター
1	木	こころの健康相談	9時 ～11時30分	役場本庁 ミーティングルーム
6	火	婦人科・乳がん検診	(8時15分 ～11時15分)	山村開発 センター
8	木	三種混合予防接種	(14時 ～14時20分)	山村開発 センター
12	月	ことばの相談	10時15分 ～正午	山村開発 センター
13	火	乳がん検診	8時30分 ～14時	山村開発 センター
13	火	定期健康相談	9時～正午	山村開発 センター
13	火	三種混合予防接種	(14時 ～14時20分)	山村開発 センター
14	水	生活習慣病予防・胃部 ・前立腺がん検診	8時30分 ～10時	山村開発 センター
15	木	生活習慣病予防・胃部 ・前立腺がん検診	8時30分 ～10時	山村開発 センター
16	金	1歳6ヵ月・3歳児健診	(13時 ～13時10分)	山村開発 センター
19	月	乳児相談	(10時 ～10時30分)	山村開発 センター
20	火	婦人科・乳がん検診	8時30分 ～14時	山村開発 センター
21	水	B C G 予防接種	(14時 ～14時10分)	山村開発 センター

※ () 書きは、受付時間



今月は風間栄養士です

今月のテーマ・・・貧血

知ってトクする健康の話②

今回は、女性や高齢者に多い「貧血」についてお話しします。

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンといわれる成分が減少した状態にあることをいいます。食事指導でまず「鉄分を多く摂りましょう」と言われるのは、鉄分がこのヘモグロビンを作る成分だからです。

ヘモグロビンは、体の中で酸素を運ぶ役割を担っているのですが、減少すると体に必要な酸素が行き渡らなくなって倦怠感やめまい、動悸といった症状を起します。貧血のうち90%は鉄欠乏性貧血によるもので、高齢により食事が減ったり、若い人の朝食抜きや、無理なダイエット、好き嫌いなどでバランスを欠いた食生活を送っていると鉄分が不足し貧血を起

します。貧血を防ぐには、まず好き嫌いをなく、バランスよく食事を摂ることが大切です。特に鉄分を多く含む食品を積極的に摂ります。鉄はヘモグロビンの構成成分なので貧血の改善には欠かせない栄養素ですが、これと同じくたんぱく質もヘモグロビンを作る栄養素です。さらにこれらの栄養素を効果的に体内で機能させ、鉄の吸収を高めるためにはビタミンB6とビタミンCを合わせて摂ることが必要です。

また、ビタミンB12と葉酸を含んだ食品も血液中の赤血球を増やします。

■貧血を防ぐ栄養素とその栄養素が含まれる食品

栄養素	栄養素が多く含まれる食品
鉄	レバー、牛・豚のヒレ肉、かつお、カキ、アサリ、ひじき、小松菜、納豆など
ビタミンB6	マグロ、さんま、サバ、イワシ、バナナ、さつまいもなど
ビタミンC	イチゴ、みかん、ブロッコリー、ピーマン、パセリなど
ビタミンB12	アサリ、カキ、しじみ、さんま、いわし、レバーなど
葉酸	レバー、牛肉、豚肉、アスパラガス、ほうれん草、グレープフルーツなど