



ビタミンの話

曾於郡医師会 財部記念病院 院長 谷川 誠氏

私たちの身体を車に例えると、車を動かすガソリンは炭水化物や脂肪・蛋白質です。しかし、車をより良く動かすためにはエンジンオイルが不可欠で、このオイルの役目を果たす栄養素の一つとして「ビタミン」があります。つまり私たちが健康に生活していく為にビタミンは欠かせないものなのです。

人間は体の中でビタミンを作れませんから、食べ物から摂る必要があります。最近ではサプリメントによって、手軽にビタミンが摂れるようになりました。しかし、サプリメントの種類によっては一日に必要な量の何倍ものビタミンを摂ってしまう物があり、摂りすぎによって健康を害する可能性もあります。

まずは、主食（ご飯やパン等）、主菜（肉や魚等）、副菜（野菜やきのこ、海藻）をバランスよく食べ、できるだけ食べ物からビタミンを摂りましょう。サプリメントは、どうしても食事から摂るのが難しい時に「お助け役」として、お付き合いするのが良いでしょう。

『心が元気になる相談室』開催のご案内

今月の開催日は、「**7月25日（月）13:30～**」

場所は、「**末吉中央公民館 相談室**」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

連絡先	担 当 課	担 当 係
	本 庁・保 健 課	健康増進係 (0986 - 76 - 8806)
		福 祉 係 (0986 - 76 - 8807)
	大隅支所・保健福祉課	福 祉 係 (099 - 482 - 5925)
	財部支所・福 祉 課 (福祉事務所)	社会福祉係 (0986 - 72 - 0936)

5月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(5 / 24 ~ 5 / 26)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	365	863,100	1,373	374,165
	去勢	391	626,850	1,414	430,973
	計	756	863,100	1,395	403,546
曾於地区	メス	737	863,100	1,357	370,327
	去勢	850	642,600	1,425	434,593
	計	1,587	863,100	1,396	404,748

7月のせり市は、7 / 25 ~ 7 / 27の予定です。

※価格は税込です。