栄養剤の使い方

この頃はネコもシャクシも栄養剤をのんでいますが体の求めているものを考えないで、のんでも、それは油つぼに水を入れて火をともそうとするようなものです。早い話がビタミンやミネラルを十数種又は二十数種も含んでいる綜合ビタミン剤をのめば、食事の量をへらしても栄養は十分かと申しますと、そんなわけにはゆきません。現在出ている或るミネラル入り綜合ビタミン剤には、ビタミンがビタミンAの外十一種ミネラルがカルシウム外十種入っているものがありますがこのように沢山の種類のビタミン剤を、脚気には肝油製剤を、妊婦のカルシウムの欠乏にはカルシウム製剤を用いるなど、その欠乏の状態によって適薬を適量用いるのが最も効果的な使い方です。

取立てていう程の欠乏症状はないが、栄養の補給にとか健康の維持増進にという場合には、綜合ビタミン剤やミネラル入り、又はホルモン入り、或はアミノ酸入りなど最使用すると相当大量に用いてもなか〳〵足りません。又ビタミンB_1の欠乏症状である病気を治すためには、そのものをもつと大量に含んだビタミンか、又はミネラルを用いるべきで、夜盲症にはビタミンAを大量に含んだ肝油製剤を、脚気にはB_1の製剤を、妊婦のカルシウムの欠乏にはカルシウム製剤を用いるなど、その欠乏の状態によって適薬を適量用いるのが最も効果的な使い方です。

取立てていう程の欠乏症状はないが、栄養の補給にとか健康の維持増進にという場合には、綜合ビタミン剤やミネラル入り、又はホルモン入り、或はアミノ酸入りなど最も自分に適当すると思う綜合ビタミン剤を服用することは、少量の服用で予防範囲の広い効果を得る事が出来る点ではこの綜合ビタミン剤はたいへん便利です。結論としては、前にも述べましたように、欠乏症状の出たものには、それをたくさんとるべきであり、健康の増進とか栄養の補給には、綜合ビタミン剤が便利であるということになります。よく医師なり薬局に相談して、自分に最も適した薬を選ぶことが最も正しい使い方です。

（薬務課）

生衛題 2

暑い夏も去つて涼しい秋になりました。ところでお母さんの乳は蛋白質脂肪、含水炭素、ビタミン類その他免疫体などもあつて、赤ちゃんにとつて理想的な食事です。しかし赤ちゃんの発育が進んで来ると、どんなに母乳があり余る程豊富でも、又体重が標準又はそれ以上あつても、母乳や牛乳などの栄養だけでは、骨骼や筋肉の発育とか運動機能、その他病気に対する抵抗力等が十分でなくなります。生後五、六ヵ月たつと、母乳の成分だけでは赤ちゃんはだん〳〵完全な発育が出来なくなるのです。それが一番よく分るのは乳児貧血で、母乳も牛乳も鉄分の最も少い食物の一つです。生れた時は赤ちゃんは母体から大量の鉄分を貰つて、肝臓内に貯えていますが、数ヶ月間血液を造つている間に不足してきます。それで、ある月齢になると、ぜひ母乳以外の食物をたべさせて、母乳に不足した成分を補給することが必要で、これが適当な時期に離乳を始めることの必要なわけです。もし母乳の出がわるいときは、赤ちゃんはいつかは栄養不足のため、栄養失調になるでしよう。これを防ぐためにも、離乳は生後五、六ヶ月になつたら出来るだけ早く着手しましよう。

秋は気候もだん〳〵涼しくなり、離乳に一番適当な時ですから、暑い夏や梅雨期で消化不良などのため離乳を延期された方も、出来るだけ早く始めましよう。それから母乳の中のヴイタミン類、その他の不足を補うために、生後二ヵ月頃から、果汁を少しずつやることがよいのです。離乳は母乳又は牛乳からすぐ大人の食事に移るのではないのは勿論ですが、これをはじめる前に、必ず授乳を一日五回規則正しくやるようにしましよう。不規則な授乳をやると、赤ちゃんの胃はいつも働かされて、消化不良を起しやすくなるわけです。離乳をはじめるには、先づごく少量から始めて午前の一回分の授乳を約一ヶ月かゝつて全部離乳食にかえる。次の一ヶ月で午後の一回分を離乳食にかえるわけです。離乳食の種類にはつぶし粥、パン粥その他がありますが、その作り方は栄養士さん又は保健婦さんの指導を受けて下さい。

（公衆衛生課小城順）

秋は離乳の好期（ちばなれ）

◇たのしい老人クラブ◇

—— 玉名郡玉東村に ——

玉名県事務所のお世話によつて同郡玉東村に老人のクラブができました。村内に住む七十才以上の老人二三一人（内女一一五人）が会員、七月十六日木葉公民館で結成式をあげ、浪曲などを聞いてたのしい一日を送りました。

老日の日は毎年九月十五日です。各地にこうした催しをしたいものです。

としより ★ こども

◇ほしだこ◇

天草郡赤崎小学校六年　宮崎美代子

今日も、沖に舟がなんぞうもかんでいます。たこつり舟です。私はたこつりについて父に聞いてみました。

夏になると、毎朝三時には起きて、前のばんにたいておいたごはんを食べて、つり道具や弁当などの用意をして、舟の所へ行かれる。舟を沖へ沖へとこいで、たこがたくさんおりそうな所で、いかりをおろす。そこで、えさに持つて来た、たこかかにを、はりにくくりつけて海の中へ投げこむ。しばらくすると、ぴくぴくとひくので、ぴゆんと上へあげてみる。たこがえさにしばりついている。それを手に取ると、手にいついてくる。そのたこをいけすに入れる。だいぶんつれたかと思うと、家に持つて帰ると母がすぐたこを洗う。塩をつけて洗ったりする。

竹の四十センチメートルぐらいのを何本か切つて、頭のところをまるくなるようにして両足の所をつゝばり、ひもでつりさげて、風通しのよい所にほしておく。夕方になると、夕立がきそうになるので、家の中へ取り入れる。次の朝もまたほしておく。三日間ぐらいほしておくと、たいがいかわく。よくはえがよつてくるので、よつてこないように海辺にほしておく。

大きいのになると、一ぴきで八百匁ぐらいのから、小さいのは、百匁か五十匁ぐらいのが海辺に何十何百と、つりさげられる。これは、赤崎になくてはならない夏のけしきです。

このほしだこが出来上がると、昼のおかずに焼いて、たこみそをしたりして食べる。たこをほさずに、そのままゆでたり、たいたりして食べることもあるが、やはりほしだこの方がおいしい。

このようにめんどうくさくてもみんなの口においしくはいるのです。

今年は、たこが余りつれないそうですが、来年こそ、赤崎名物のほしだこをたくさんつつて来てもらいたいと思います。