ビタミン剤を配付していただく方へのお願い

現在、おにぎりやパンなどの主食が中心で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食は十分に摂取できない状況にあり、たんぱく質不足、ビタミン・ミネラルの不足が懸念されます。

エネルギー・栄養素摂取不足による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、必要な栄養量の確保のために、必要な方へのビタミン剤の配付を行います。

数量には限りがあります。おおよそ避難者数の６割で配付しています。

（マルチビタミン＆ミネラル：マルチミネラル＝９：１）

【ビタミン剤の配付について（１袋３０日分）】

ビタミン剤は健康相談時や配食時に個人の症状等（※）を確認し、説明しながら渡してください。

（※）症状等　 重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない 等

【飲む時の注意点として説明して欲しいこと】

　＊**１日の目安量を守り**、水などと一緒にお召し上がりください。

　　　＊**食品アレルギー**のある方は、確認の上飲んでください。**（大豆・ゼラチン有）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | マルチビタミン＆ミネラル | マルチビタミン |
| **１日の目安量** | **６粒** | **１粒** |
| 摂取を避けた方がよい人 | 乳幼児・小児  ※６歳以下はとらない。  　小児（６歳以上１５歳未満）は成人の半分 |  |

＊薬を服用・通院中の方は、医師にご相談ください。

＊ビタミンＢ₂により、一時的に尿が黄色くなる場合があります。

＊多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

（参考）

★含有されていない成分　ビタミンK、カリウム、リン

・ワーファリン×ビタミンK　　・腎疾患×カリウム、リン

　町保健福祉センター（電話　　　　　　　　）