

『ほねほね相談会』のご案内

今回は日光とビタミンDについてミニ情報です。

『紫外線とビタミンD』

☆日光に当たると紫外線によって人間の皮膚でビタミンDが作られます。カルシウムの体内への取り込みを高めるビタミンDは、食物からとることができます。しかしそのほかに、体の皮下脂肪にある物質が日光（紫外線）を浴びることによりビタミンDとなります。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収をよくし、骨を強くする働きがあります。

☆どのくらい日光に当たればよいのか？

⇒直接日光に当たらなくても、日陰で1日30分ほど過ごせばいいそうです。

ビタミンDは腸管でカルシウムをとり込むのを助け、その吸収率を約20倍も高める働きをします。また、骨にカルシウムを沈着させる働きもあるので、カルシウムの吸収にはなくてはならない存在です。

ビタミンDが豊富な食品

魚:さけ、うなぎ蒲焼き、さんま、さば、メカジキ、いさき、カレイ、ヒラメ、タチウオ、にしん、本マグロ・赤身、シラス微乾燥、カツオ
干しいたけ、キノコ類、レバー、卵黄、バター

*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年9月～今年3月ごろにはほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	10月19日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811**



ドメスティック・バイオレンス(DV)とは？

ドメスティック・バイオレンスとは、配偶者や内縁関係等にある人に対して振るわれる暴力のことです。暴力には、殴る、蹴る等の身体的暴力に限らず、「バカ、アホ」など人格を否定するような暴言を吐く等の精神的暴力や、避妊に協力しない等の性的暴力、外出を禁止するなどの社会的暴力、また生活費を渡さないなどの経済的暴力などがあり、これらの暴力は明らかな犯罪行為を含む人権侵

害です。こうした暴力は繰り返され、エスカレートしていき、この暴力を見て育つ子どもの心にも大きな影響を与えます。

また、DVは大人だけの問題ではなく、恋人同士の若者の間で起こるDV(デートDV)もあります。

暴力から逃れたい、心理的な不安を聞いてもらいたいなど、もしあなたや周りの人が暴力で悩んでいたら、ひとりで悩まず勇気を持って高知県女性相談支援センターにご相談ください。緊急の場合は最寄りの警察へ。

高知県女性相談支援センター ☎ 833-0783

電話相談時間 月～金 9:00～22:00
土、日、祝日 9:00～20:00
面談相談(予約制) 月～金 9:00～17:15