

いただきます。

R5.10



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ビタミンB₆

タンパク質を多く摂っている人は不足がないよう注意

ビタミンB₆の性質と働き

エネルギー代謝の補酵素として重要なビタミンです。特にタンパク質の分解を助けるため、摂取量が多い人ほど、ビタミンB₆の必要量も多くなります。

免疫機能の正常な働きの維持、皮膚の抵抗力の増進にも必要で、赤血球のヘモグロビンの合成にも欠かせない栄養素です。また、肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぎ、肝脂肪の予防にも効果を発揮します。

摂取のポイント

ビタミンB₆は冷凍食品、加工食品では減少するため、できる限り新鮮な状態で摂取するのがおすすめです。

ビタミンB₆が多く含まれる食材

赤身の魚や、ヒレ肉やささみなどの脂が少ない肉類に多く含まれています。植物性の食品では、バナナやパプリカ、さつまいも、玄米などにも比較的多く含まれています。

摂取不足

ビタミンB₆が欠乏した場合、けいれんやむくみ、湿疹、口角炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、貧血、麻痺性発作、聴覚過敏、脳波異常、免疫力低下などが起こる可能性があります。

過剰摂取

サプリメントなどで一度に大量摂取すると、抹消感覚神経炎、知覚神経障害、シュウ酸腎臓結石などのリスクがあります。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年9月12日



防災メモ

～避難所あれこれ～

「避難所」とは 被災後に自宅を失った人、自宅に戻れない人が一時的に共同生活を送る場所です。

大きな災害が起きた直後に、安全確保のために避難する場所を「指定緊急避難所」と言います。災害が起きると、まずはこの「指定緊急避難所」に避難します。

その後、「長期的に避難生活が必要」と判断された場合に、「指定避難所」が開設されます。

横浜市は、指定緊急避難場所が、指定避難場所となっている施設（学校等）が多いので、お住いの区ハザードマップ等で確認をしましょう。

身近な市立の小・中学校等を指定避難所に指定し、地域防災拠点として防災備蓄庫の設置、防災資機材・食料等の備蓄を進め、また、被害情報等の情報受伝達手段として、各拠点にデジタル移動無線を配備しています。

日頃から、家族や地域などで話し合いの場を持ち、地域防災拠点への安全な経路を確認しておきましょう。

避難所に行くなら「非常持ち出し袋」をぜひ持っていきましょう。

基本の非常持ち出し袋

乳幼児、高齢者がいるなど、家族の状況によって必要なものは異なります。以下は非常持ち出し袋に入れておく役立つものの一例です。

飲料水、すぐに食べられる非常食

衣類、ひざかけ、軍手

携帯トイレ、トイレトーパー

歯ブラシ、石鹸、タオル、ボディシート

マスク、アルコール消毒液、ウエットティッシュ、体温計

現金

服用している薬、お薬手帳

救急セット

家族の連絡先リスト