～マルチビタミン剤を配布していただく方へのお願い～

今までの避難所での食事は、おにぎりやパン、カップメンなどの主食が中心の炭水化物過多で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食は、充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した。6月9日から商工会様による朝食・夕食の炊き出し、昼の弁当によりバランスのとれた食事の提供ができることと思います。

　しかし、避難所生活も長期化になり、ストレスや外気の暑さ等で食事の量が低下し、必要な栄養量が摂取できなく、栄養不良や体力低下がある方のためにビタミン剤を準備いたしましたので健康相談時や配食時に個人の症状等を確認し、説明をしながら渡してください。

マルチビタミン剤の配布について（1袋30日分）

＊対象者：高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

＊配布量：1人1袋

飲むときの注意点として説明して欲しいこと

＊召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともにお召し上がりください。

＊使用上の注意について

　　・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は医師にご相談ください。

　　・ビタミンB2の影響で尿が黄色くなることがあります。

　　・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。

　　・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

＊お問い合わせ先　　　　　　町保健センター（電話　　　　　　　　　　　　）