

かがやきだより vol.12

私たちの体は食べたもので作られます！

1 目に必要な食品量の目安を知ろう！

☆下表の「1日のバランス食基準量」の食品を毎日食することで、健康を保つために必要な栄養を摂ることができます。

1日のバランス食基準量（成人）			
食品群		重量	食品例
1 群	牛乳・乳製品 	200g	普通牛乳 コップ1杯
	卵 	50g	Mサイズ1個
2 群	魚介類 	50g	生鮭1/2切れ
	肉類 	50g	豚もも肉 薄切り2枚
	豆・大豆製品 	100g(豆腐で)	豆腐1/4丁
3 群	 緑黄色野菜 	150g	人参 小1/2本 ほうれん草 5～6株 トマト 1/2個 (50g)
	 淡色野菜 	250g	大根 厚切り1切れ、キャベツ 1枚 玉ねぎ 1/4個、白菜 大1枚
	 芋類 	100g	じゃが芋 中1個
	 果物類 	80kcal分	みかん M2個
	 きのこ類 	50g	えのき 1/2パック
	 海藻類 	50g(高血圧は30g)	乾燥ひじき 小さじ1
4 群	 砂糖類 	年齢・性別・体重・活動量によって変わります。 詳しくは市の栄養士までご相談ください。	
	 油脂類 		
	 穀類 		

■問い合わせ■ 健康推進課 ☎54-7121

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

■救急車以外
■救急車

