

かがやきだより vol.5

1日の食事バランスを確認しよう

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

食べた食品群に○を付けてみましょう。(少量でも構いません)
3食で○がつかなかったところは、今後バランスを意識して食べるようにしましょう！

食品群		1日のバランス食 基準量 (成人)		朝食	昼食	夕食
		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 	110g(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 					

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

※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)

