
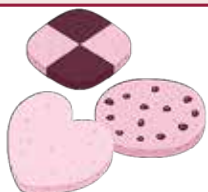




かがやきだより vol.23

今回のテーマは「間食から考える肥満予防」です

間食のエネルギーを考えてみよう！

これらのお菓子を食べると、ご飯 100g (茶碗に軽く一膳) と同じエネルギー (160 キロカロリー) を摂ることになります。

| | | | |
|--|--|---|--|
|  <p>せんべい 2枚 (40g)</p> |  <p>クッキー 3枚 (30g)</p> |  <p>大福もち 1個 (60g)</p> |  <p>串だんご 1本 (80g)</p> |
|--|--|---|--|

果物の1日量を知って食べ過ぎに注意！

～〈1日の果物の適量は80キロカロリー分です〉～



80キロカロリーの果物 みかんならM2個が1日分の果物の量ってことだね

| | | | |
|--|---|--|--|
|  <p>りんご 1/2個 (80キロカロリー)</p> |  <p>みかん M2個 (80キロカロリー)</p> |  <p>柿(小) 1個 (80キロカロリー)</p> |  <p>バナナ 1本 (80キロカロリー)</p> |
|--|---|--|--|

保健師、管理栄養士が随時健康相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

■問い合わせ■ 総合保健福祉センター「かがやき」内 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

