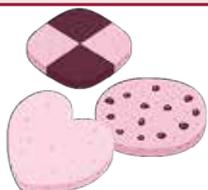


# かがやきだより vol.23

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

