

あき乃だより

第56号

平成29年6月発行



意外と知らない
豆知識

みなさま、こんにちは。

初夏の風が半袖に心地よい季節となりましたね。

お変わりなくお過ごしでしょうか。

毎年6月は政府が定めた食育月間です。皆さんも、心身の健康を増進し、健康寿命を延ばすための健全な食生活について考えてみましょう。

まだ若いから、特にどこも悪くないからと、食欲のむくままに体のことを考えずに好きなものを好きなだけ飲み食いしてきた方ほど、後から生活習慣病になってしまうものです。現在健康に自信のある方でも将来の健康のためにご自身の食生活について見直して頂ければと思います。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海	七海	仲山	仲山	予約制
14:00~	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

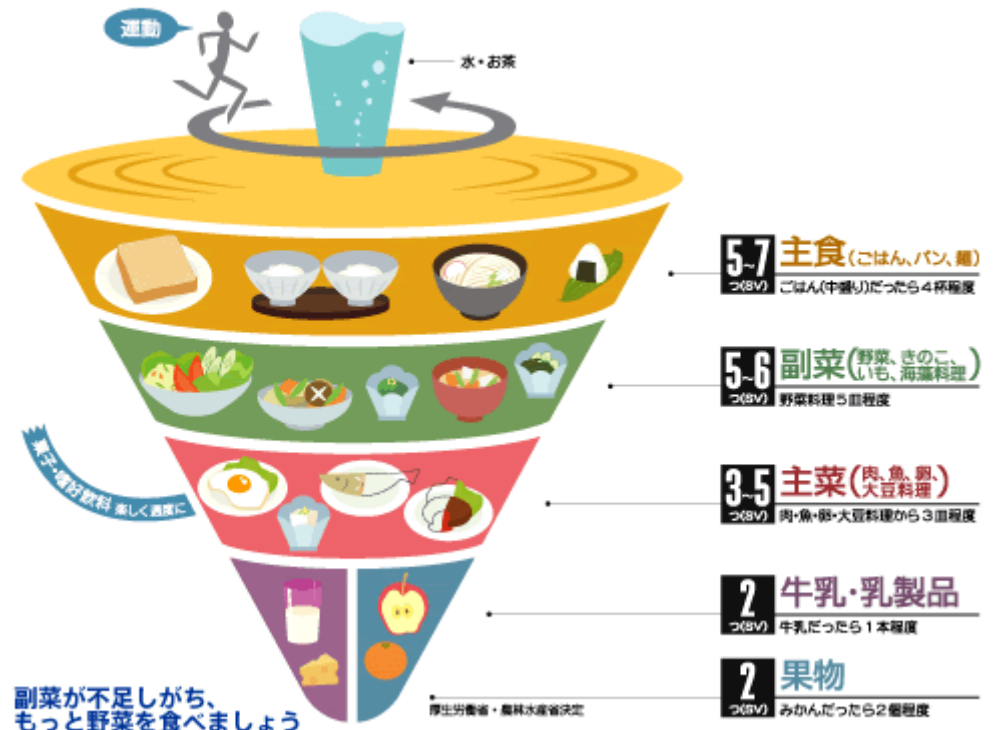
※火曜午前の2診：第1、第3火曜は仲山先生 第2、第4火曜は七海先生
※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

七海先生：6/2（金）休診

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



副菜が不足しがち、
もっと野菜を食べましょう

厚生労働省・農林水産省決定

想定エネルギー量：2200kcal±200kcal（成人向け）

料 理 例

主食



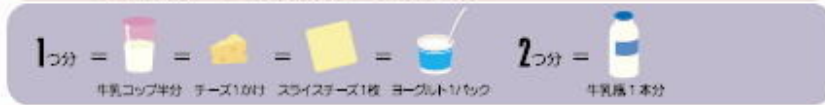
副菜



主菜



牛乳 乳製品



果物



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」のコマには、5つの料理グループ毎に1日の食事の目安量が描かれています。食事量は、1つ、2つと、SV＝サービングという単位で数えます。

「料理例」には、各グループの料理例とSVの目安が示されています。さらに「適量チェックチャート」には、性別・年齢毎の1日の目安量が示されています。

◆主食(ご飯、パン、麺類) 1日5～7つ

1つ＝コンビニのおにぎり1個＝食パン6枚切り1枚
2つ＝麺料理1人前

◆副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 1日5～6つ

1つ＝小鉢1皿分＝野菜サラダ
＝具だくさん味噌汁、ひじき煮物、きのこソテーなど
2つ＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋類の煮物

◆主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 1日3～5つ

1つ＝冷や奴＝納豆＝目玉焼き
2つ＝焼き魚＝魚フライ＝マグロとイカの刺身
3つ＝ハンバーグステーキ＝豚肉に生姜焼き＝鶏肉の唐揚げ

◆牛乳・乳製品 1日2つ

1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚
＝ヨーグルト1パック
2つ分＝牛乳コップ1杯

◆果物 1日2つ

1つ分＝みかん1個＝リンゴ半分＝もも1個＝バナナ1本＝イチゴ6個

適量チェック！ CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
男性						
6～9才 70才以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2
10～11才	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2
12～17才	2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※2 4	2～3
18～69才						
女性						
6～9才 70才以上						
10～17才						
18～69才						

単位：つ (SV)

【あなたの適量は？】

以上を参考にしてご自身にとって適正な食事のバランスと量を把握しましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)