

# 健康 まえばし21

栄養・食生活編

前橋市では健康増進計画「健康まえばし21」を推進し、7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

健康で過ごすためには、バランスのとれた食事が大切です。特に生活習慣病を予防するために、1日350g以上の野菜の摂取を心掛けましょう。



(野菜350gの目安)

## 野菜を1日350g 食べましょう

例えば、小鉢1皿分は約70g。3度の食事で、合わせて5皿分の野菜料理を食べれば、1日分が摂取できます。

### 〈野菜1皿(70g)の目安〉

ゆで野菜なら

握りこぶし  
1つ分



生野菜なら

両手で軽く  
1杯分



## 野菜350gの調理例

♪朝・昼・夕の3度の食事に野菜料理を♪

例1



ほうれん草のおひたし 80g レタスとキュウリのサラダ 85g 冷やしトマト 100g かぼちゃの煮物 100g

例2



貝だくさんのみそ汁 75g ひじきの煮物 80g 野菜の煮しめ 140g きこのバター炒め 75g

※重量は目安です。

出典：厚生労働省 保健指導における学習教材集

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	5月22日(日)	すくた医院ゆう子 キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	伊藤内科医院 (内) 下小出町二丁目 ☎232-0537	吉田 医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	斎藤 医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025	整 形 外 科 とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	斉藤クリニック 耳 鼻 科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091
	5月29日(日)	石倉町こども クリニック (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	ぬしろクリニック (内) 亀里町 ☎265-0845	長 崎 医 院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	遠藤内科医院 (内児) 野中町 ☎261-3711	込谷クリニック (外) 岩神町四丁目 ☎231-0366	原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300	斎川産婦人科医院 (産婦) 高崎市岩押町 ☎027-327-0462	角田 医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005
	6月5日(日)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	吉 松 医 院 (内) 粕川町新屋 ☎285-2273	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	いえさか 産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	しみず眼科 クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番 医	5月22日(日)＝田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883、鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148									
	5月29日(日)＝牛込接骨院 (下石倉町) ☎251-5382、田島接骨院 (上増田町) ☎266-1450									
	6月5日(日)＝中村接骨院 (文京町三丁目) ☎221-5325、ひぐち接骨院 (総社町高井) ☎254-1414									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									