

あなたの栄養のバランスは？

栄養・運動・休養の調和をとって
毎日を元気に

栄養のバランスをとるために、毎日これだけは食べましょう。
分量は成人男子1人1日当たりの正味の摂取量の目安です。

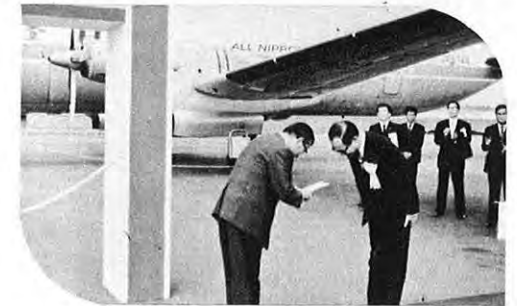
六つの基礎食品と一日にとりたい量の目安		食品	その栄養的な特長
1群	緑黄野菜……100g	ほうれん草など青菜類・ピーマン・にんじん・かぼちゃ	体内でビタミンAの働きをするカロチンの他各種ビタミン、無機質が豊富 ●病気に対する抵抗力をつけ、視力を強くします。油と一緒に料理すると効果が大きい。
2群	その他の野菜 200g 果物……………150g	だいこん・白菜・ねぎ・きゅうり・もやし・きゅうり・トマト・みかんなどくだもの	ビタミンCの他、各種ビタミン、無機質が豊富。 ●野菜はビタミンCの給源で、各組織の健康を保ち、穀類や肉魚の酸性を中和し体の働きを調節します。
3群	肉・魚……………130g 卵……………50g 豆・大豆製品…70g 豆腐45g・みそ20g・その他の豆5g	鮮魚・貝・魚貝加工品・獣鳥肉類・くじら肉・卵・大豆・豆腐・油揚げ	たん白質、脂肪、鉄、ビタミンB ₂ が豊富。 ●たん白質の給源で、体をつくる基礎になるもので、毎日平均して食べると効果が大きい。成長期にある人びとには特に大切です。
4群	穀類……………435g 米330g・パン60g・めん類45g いも……………50g 砂糖……………20g	米・麦・めん類・パン類・ビスケット・じゃがいも・さつまいも	糖質、たん白質、ビタミンB ₁ が豊富。 ●力や体温のもとになるカロリーの給源。また、たん白質、ビタミンB ₁ も期待できる。いも類にはビタミンCもあり野菜のような役割もします。
5群	乳類……………220g 牛乳1本とチーズ5g	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズ・アイスクリーム	たん白質、脂肪、カルシウム、ビタミンB ₂ が豊富。 ●各栄養素をまんべんなく含んでおり、日常の食事でも不足がちなものを他のどの食品よりも補ってくれます。
6群	油脂類……………20g	てんぷら油・サラダ油・マーガリン・マヨネーズ	脂肪、ビタミンA、Dが豊富。 ●カロリーの給源として大きな役割を持つ。糖質は1gで4カロリーを発生するが、脂肪は1gで9カロリーを出すので、少し使ってもカロリーが多い。

○分量は正味の摂取量、12才から20才までの人はこの分量に牛乳をもう1本、卵または肉・魚を50g増量します。

○労働量が増せば穀類・油を増量します。



▲上空は快晴・眼下に広がる雲海と九州山地



▲宮崎県知事のメッセージが沢田知事へ
▼パイロットへ花束贈呈



▼一番機塔乗のお客さんたち



熊本・宮崎間一日一往復。就航機種は国産YS11(六十人乗り)。所要時間四十五分・鉄道で約五時間、車は約六時間かかるのに比べると大変なスピードアップ。待望久しかった熊本―宮崎間定期空路の開設を記念しての式典が十月一日午後零時半から熊本空港で行われました。

宮崎からの第一便が、午後零時三十五分に到着。八代市獅子舞い保存会が歓迎シン舞いを演じるうちに、宮崎県知事からのメッセージが贈られ、続いて全日空の機長やスチュワーデスに記念の花束が贈られました。

熊本からの第一便は、沢田知事から黒木宮崎県知事へのメッセージと共に関係者二十人、老人クラブや地元のパスガイドなど四十人の招待客を乗せて、午後一時熊本空港を飛びたちました。