

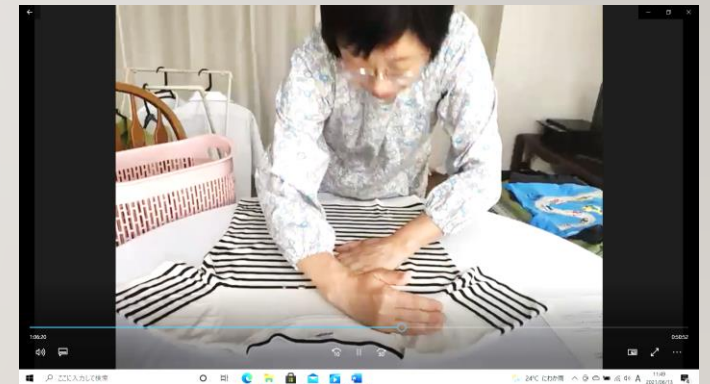
【30～49才女子 1日にとりたい食品の目安の量】

目安の量【g】
女子30～49才

牛乳類	牛乳	200
	チーズ	5
卵		50
肉・魚		100
豆・大豆製品		70
野菜類	野菜	60
	その他の野菜類	60
	淡色野菜	230
	芋	50
	海藻	3
果物		130
穀類		250
油脂		15
砂糖		20

食事摂取基準から考えた1日の食品

去年の講習の様子



家計簿は14年目になりました



掃除道具

取り出しやすく しまいやすく