

食事の適量を知る～手ばかり栄養法～

「バランスのいい食事って?」「何をどのくらい食べればいいの?」そんな時に役立つのが、【手ばかり栄養法】。自分の手の大きさを量るので、食べすぎなど栄養素の過不足がないか、家でも外でも手軽にチェックできます。

1日にこのくらいは食べてほしい

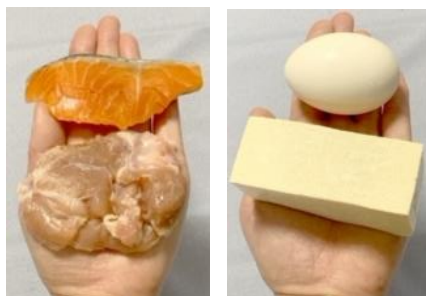
※あくまで目安となります。
疾患のある方は主治医の指導に従ってください。

主食:ごはん、パン、めん



毎食どれかひとつを選び、
両手にのるくらい

主菜:魚、肉、卵、大豆製品



毎食違う食材を選び、1日に
両手にのるくらい

果物



1日1回片手にのる程度

副菜:野菜、きのこ、海藻類



緑黄色野菜

大人 120g
子ども 80～100g

その他の野菜

大人 230g
子ども 160～180g



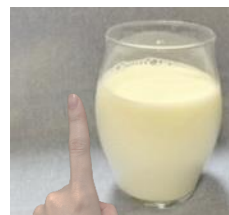
毎食いろいろな種類を組み
合わせ、1日に両手3杯



ほうれん草
3株(60g)



牛乳、乳製品



人差し指の長さ程度

大人 200ml
子ども 200～300ml

多いと思った野菜も加熱
すると、握りこぶし1つ
分になります。
野菜料理を大人は5皿、
子どもは4皿摂るように
心がけましょう。

おやつは1日200Kcal以下



せんべい
2枚



揚げおかき
20g



ポテトチップス
20g



チョコレート
3粒

ついつい食べてしまうお菓子は食べすぎに注意。
目安は、1日200Kcal以内。

市販品は栄養成分表示を意識してみましょう。

※左の写真はすべて約100Kcal

問合せ先: 燕市保健センター TEL0256-93-5461