

手ばかり栄養法で食事の適量を知ろう

年末年始、飲食を楽しむ機会が多く、体重の増えが気になっている方もいるのではないのでしょうか？少しずつ普段の食生活に戻していく中で、適正体重の維持のため「手ばかり栄養法」を活用して自分の食事の適正量を確認してみましょう。

「手ばかり栄養法」とは

適正な食事を把握するうえで、自分の手を使って確かめる方法です。
例えば、たんぱく質は1食あたり20g程度と言われてもいまひとつ…そんな時は自分の手をみると目安量を知ることができます♪

※下記はあくまで目安量です。疾患のある方は主治医の指示に従ってください。



	炭水化物	たんぱく質	野菜
	1食に両手1杯分 米飯は 男性:150~200g 女性:100~150g 食パンは6枚切り1枚 麺はゆでうどん1玉程度	1日に手の平4つつ分 たまご:1個 豆腐:150g程度 お肉、お魚は手の厚みを目安に	1食に両手1杯分以上 1日あたり 大人は350g程度 子ども(小・中学生)は300g程度 様々な野菜を合わせて食べましょう
あめ			
ひる			
よる			

調理をする時は

皮、脂身を取ってから調理するのもGOOD!



肉類の脂肪を取り除く

煮る、蒸す、網で焼くことで余分な脂肪を落とすことができます。

植物油を使用

ラードやバターに比べ不飽和脂肪酸を含むサラダ油やオリーブ油などがオススメ。

青魚類にも多く含まれます!



野菜の他にきのこ類、野菜の中でも根菜類を意識すると食物繊維をとることができます。

血糖値の急上昇を抑える効果があります。

食べ方も意識しよう

「1日3食規則正しく食べる」ことはもちろん、「ゆっくりよく噛んで食べる」ことも忘れずに意識してみませんか？噛むことで満足感を感じやすく、食べ過ぎ防止になります。

よく噛むためのヒントやメリットなどの情報は右記の二次元コードから!



	くだもの	乳製品
1日の目安まで	1日に握りこぶし1つつ分 食べられる部分が200g程度 みかん:大1個または小2個 バナナ:1本 りんご:1/2個	1日に人差し指1本分 大人:200ml程度 子ども:200~300ml程度 小学生~高校生は成長期で特にカルシウムが必要。コップ1~1.5杯を目安に!