

手ばかりで1日の食事量を知ろう!

「手ばかり」とは??

自分の手のひらをはかりにして、食材をはかること。手の大きさは体格に比例している
ので、自分にあった適量が簡単にわかります。



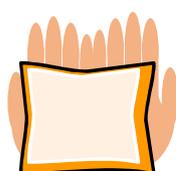
主食：力や体温になる(穀類)

/1食

◆ ごはん 両手でお茶碗をつくり軽く1膳×朝・昼・夕



または・・・



パンなら手の
ひらにのる程度



麺なら1食分

主菜：血や肉を作る(魚・肉・卵・大豆製品)

/1日

◆ 魚

切身1切60g ぐらい
手のひらと同じ厚さ



◆ 肉

60g ぐらい
薄切りなら3枚
厚い肉なら手のひらと同じ
厚さ1枚



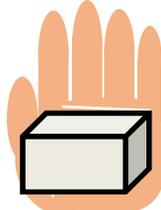
◆ 卵

Mサイズ1個50g



◆ 大豆製品

80g ぐらい
手のひらの2倍の厚さ



副菜：からだの調子を良くする(野菜・海藻・きのこ類・いも類) /1日

◆ 緑黄色野菜



両手1杯
(150g ぐらい)

◆ 淡色野菜



両手2杯(200g ぐらい)

◆ 海藻・きのこ類・こんにやく



片手1杯分

◆ いも類



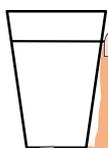
げんこつ1個分

乳製品・果物

/1日

◆ 乳製品

コップ1杯
200ml



人差し指の
長さ分

◆ 果物



げんこつ1個分