

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。



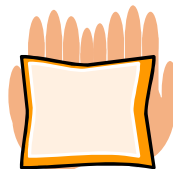
主食：力や体温になる(穀類)

/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



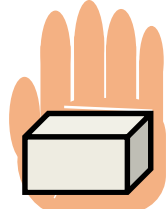
◆ **卵**

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**



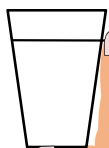
げんこつ1個分

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