

1日の食事量ってどれくらい??

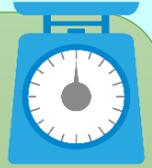
「手ばかり」を
活用しよう!



手ばかりってなに?

自分の『手のひら』を使って、
食材の量をはかる事。

手の大きい方は、必要な量も
多いので、自分自身の量が
一目でわかります!!



◆ 1日の食事目安量 ◆

主食

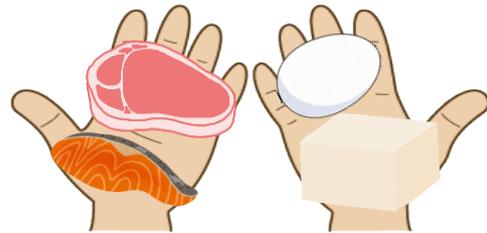
ご飯・パン・麺など



パンは、手のひら片手に乗る量を、ごは
んはお茶碗に軽く一杯程度、麺類なら
1玉のいずれかを毎食食べましょう。

主菜

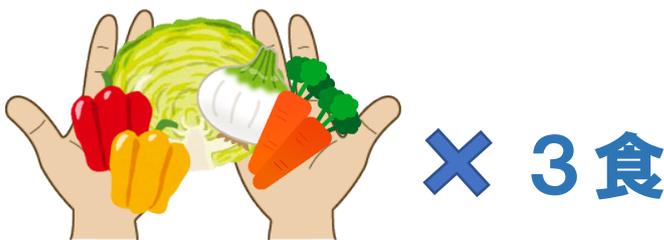
肉・魚・卵・豆腐など



1日に両手のひらにのる量が目安です。
1食あたりなら魚一切れ、薄切り肉2~3枚程度
卵1個、豆腐100gのいずれかを食べましょう。

副菜

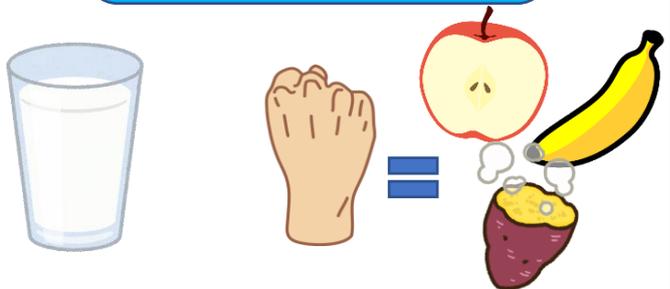
野菜・きのこ・海藻など



生野菜なら毎食両手山盛り1杯分、加熱した
野菜は1食につき片手1杯分が目安です。

その他

牛乳・果物・いもなど



牛乳は、1日200ml (コップ1杯分) を目安
に、果物やいも類は、1日握りこぶし1個分
を目安として食べましょう。