

大人用

【保存版】

手ばかり食事法 1日分

～ 手でわかるあなたにあった食事の量 ～

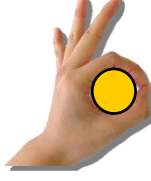
食の情報を集めた
“ちくしの食広場”も
見てね♪



食品は下の表のように6つのグループに分けられます。

“手ばかり食事法”とは、6つに分けられた食品を1日にどれくらい食べてよいか、自分に合った量を
手を使って量る方法です。皆さんが普段食べている食事の量と比べてみましょう♪

力を与える
からだを作る
病気から守る

毎食食べよう	ご飯・パン・麺など  × 3 1日分（朝・昼・夕）	+	魚・肉・卵・大豆など  1日で 両手に薄くのる量	+	野菜・きのこなど  × 5 1日で 片手のひら5皿
	油  1日分		牛乳・ヨーグルト  1日分		果物  1日で 片手のひらにのる量

補足

毎食	ご飯・パン・麺など	： ご飯は両手を包み、軽く1杯。女性は150g、男性は200gが目安です。
	魚・肉・卵・大豆など	： 手にのせる食材の厚さの目安は、2cm位です。
	野菜・きのこなど	： 1日5皿（手のひらサイズ）を食べると、1日の目標量(350g)の野菜を摂ることが出来ます。具沢山の汁物も1皿で数えて良いです（※汁物は1日1杯が目安）。
1日の中で	油	： 大さじ1杯分が目安です。マヨネーズやバターも油の仲間です。
	牛乳・ヨーグルト	： 180mlが目安です。チーズに交換する場合は30gを目安にしましょう。
	果物	： 柿1個分の大きさを目安にしてください。 例えば、リンゴだと半分、バナナだと中1本が目安です。
その他	嗜好品(お菓子・お酒)	： 1日200kcal以内が目安です。栄養成分表示でエネルギーなどを確認して、食べ過ぎには注意して楽しみましょう♪

★ 食事制限などがある方は、かかりつけ医に相談して活用して下さい。