

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	<p>ご飯・パン・麺など</p> <p>×3</p> <p>1日分（朝・昼・夕）</p>	+	<p>魚・肉・卵・大豆など</p> <p>1日分 両手に薄くのる量</p>	+	<p>野菜・きのこなど</p> <p>×5</p> <p>1日分 片手のひら5皿</p>
	1 日 の 中 で 食 べ よ う	<p>油</p> <p>1日分</p>	+	<p>牛乳・ヨーグルト</p> <p>1日分</p>	+

補足

毎 食	<p>ご飯・パン・麺など</p> <p>：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。</p>
	<p>魚・肉・卵・大豆など</p> <p>：手にのせる食材の厚さの目安は、2cm位です。</p>
	<p>野菜・きのこなど</p> <p>：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）。</p>
1 日 の 中 で	<p>油</p> <p>：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。</p>
	<p>牛乳・ヨーグルト</p> <p>：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。</p>
	<p>果物</p> <p>：柿1個分の大きさを目安にして下さい。 例えば、リンゴだと半分、バナナだと中1本が目安です。</p>
そ 他	<p>嗜好品（お菓子・お酒）</p> <p>：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</p>

★ 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。