

食事の適量がわかる！

手ばかり栄養法

「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかわかる方法です。秤やカロリー計算を使わず、自分の手ではかる方法です。表記はおとな用ですが、概ね子ども用にも使えます。子ども用には、牛乳を1.5~2倍に増やします。



毎食たべる（主食・主菜・副菜）をそろえる



主食：ごはん・パン・めん類
両手にのる量 / 1食あたり



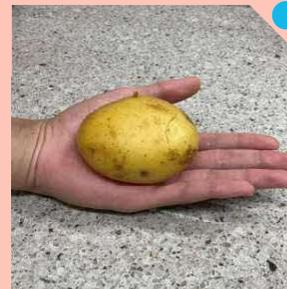
主菜：肉・魚・豆腐・卵
※できるだけ毎食違う種類を選ぶ
手のひらの大きさ（肉・魚の厚みは手のひらの厚さで） / 1食あたり



副菜：野菜（海草・キノコも加えて）
生野菜は両手一杯、
加熱した野菜は片手一杯 / 1食あたり
※緑黄色・淡色を組み合わせると1日350g以上

1日のどこかで食べる

間食などで



いも類
片手にのる量



果物
片手にのる量



牛乳
コップ1杯

※写真は身長180cm男性の手。一般的に身長によって手の大きさは異なります。自分の手の大きさが、適量の目安になります。なお、病院で食事指導を受けている場合は、その指示に従ってください。



番外編
おとなも子どもも食と育つ