

1日に「何を」「どれだけ」 食べたらいいの？

自分に合った食事の「量」と「バランス」は、
「自分の手の大きさ」を目安に、知ることができます。



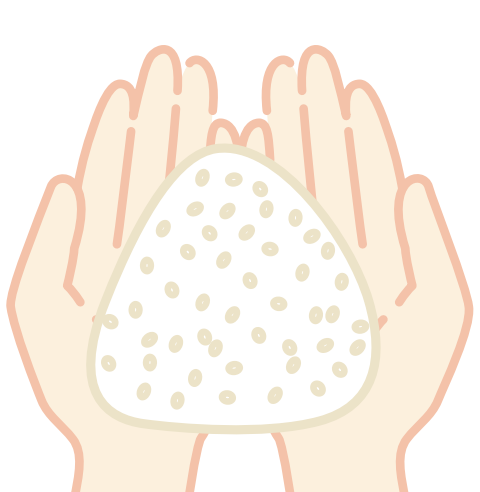
栄養・食生活に関する
その他の情報は
ココをチェック！

1日3回食べましょう

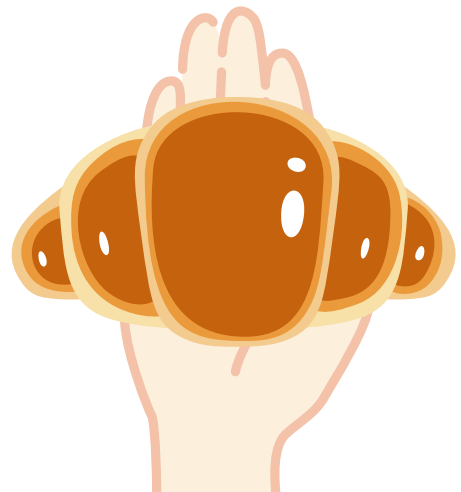
エネルギーになる

《主食》

ごはん・めん 又は パン



両手にのる量
(1～1.5杯のごはん)

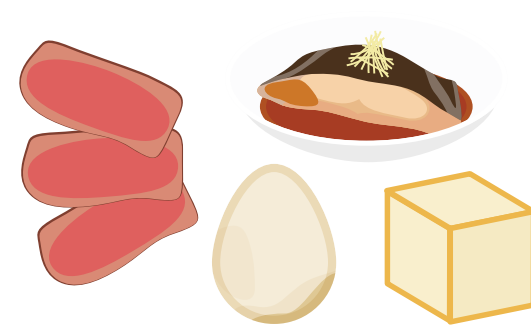
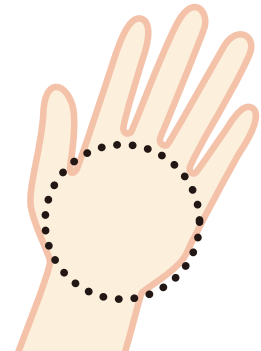


片手にのる量

体を作る

《主菜》

手のひらの大きさ



肉の場合: 片手に薄切肉3～4枚
魚の場合: 片手に魚1切れ
卵の場合: 片手に卵1個
豆腐の場合: 手のひら大の豆腐

元気でいられる

《副菜》



火を通した野菜
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り

1日1～2回食べましょう

バランスのとれた食生活のためにもう一品！

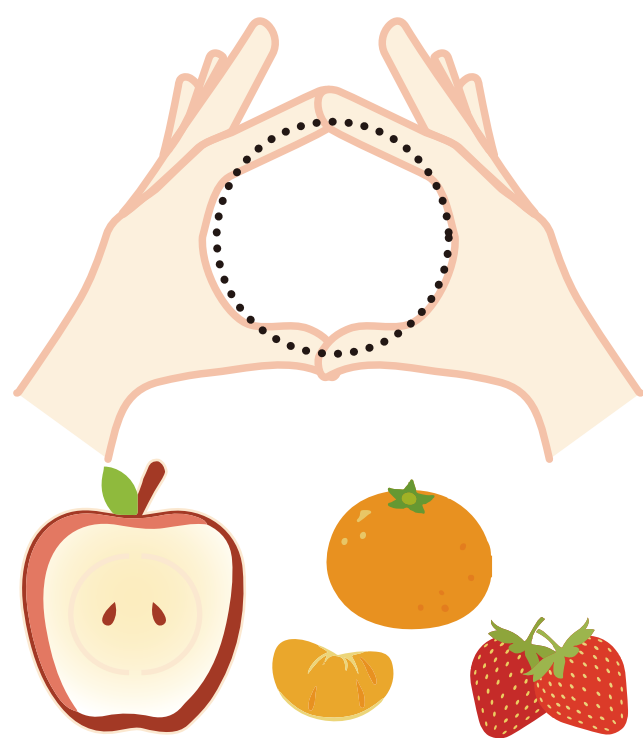
《もう一品》

牛乳



コップ1～2杯

果物



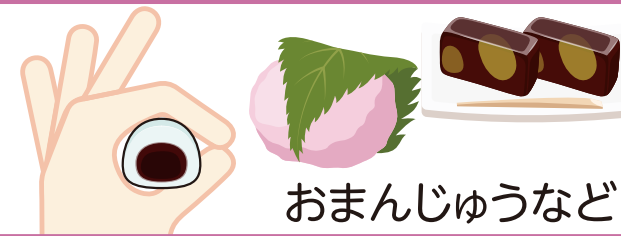
人差し指と親指の
輪の中に入る大きさ

食べすぎに気をつけましょう

おたのしみ(どれかひとつ)

《菓子類・ジュース類》

和菓子



おまんじゅうなど

人差し指と親指の
輪の中に入る大きさ

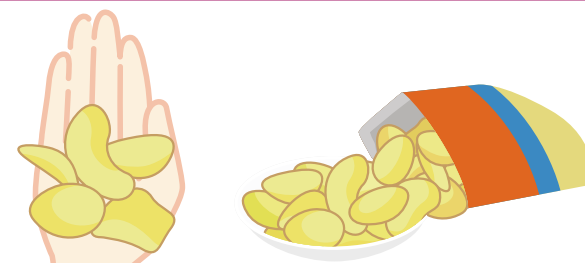
洋菓子



ケーキなど

片手の手のひらの半分

スナック菓子



片手の手のひらにのるくらい

ジュース



清涼飲料水

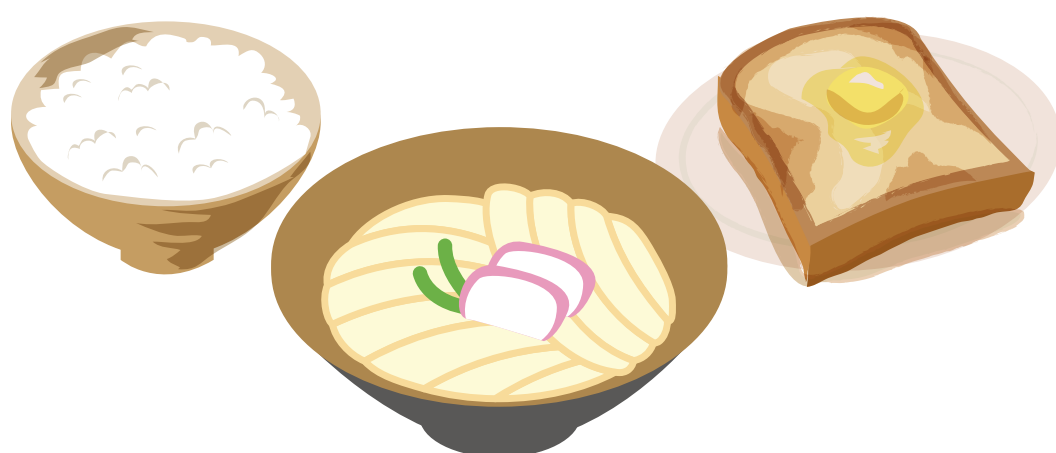
コップ1杯程度

主食・主菜・副菜がそろくと栄養のバランスが良くなります

主食

(ごはん・めん・パンなど)

おもにエネルギーとなり、
体を動かすもとになる



主菜

(肉・魚・卵・大豆などの料理)

おもに血や肉となり、
体をつくるもとになる



副菜

(野菜・きのこ・海藻などの料理)

おもに体の調子を整え、
病気にかかりにくくなる

