

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。

バランスのよい食事の基本は 「主食」「主菜」「副菜」から

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



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 または 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

スナック菓子



片手の手のひらにのるくらい

洋菓子



ケーキなど

片手の手のひらの半分

ジュース



清涼飲料水

コップ1杯程度

栄養・食生活に関する
その他の情報は
ココをチェック！

