

手ばかりで分かる！ 1日の目安量

主食

1食につき1つ選びます



ごはん



パン

※厚さは手の厚み程度



めん類

パスタだと



主菜

これら4つで1日に必要なたんぱく質が摂れます



肉

皮や脂を取り除くと

※厚さは手の厚み程度



薄切りの肉だと



魚

脂の少ない白身の魚だと

※厚さは手の厚み程度



乳・乳製品

1日どれか1つ選びます



チーズ



牛乳



豆腐



卵

副菜

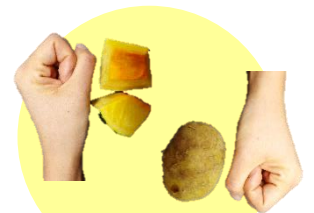
緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて両手3杯分です



緑黄色野菜



淡色野菜



※糖質を多く含むかぼちゃやじゃがいもは、握りこぶし1つ分まで。それ以上食べる場合には主食に分類されます

果物

握りこぶし1つ分（いずれか1つ）



りんご

他の果物では



手の大きさにあった量が、自分の適量の目安になります