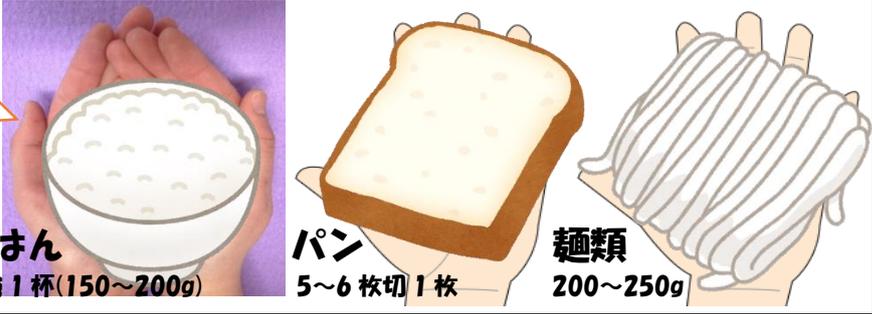
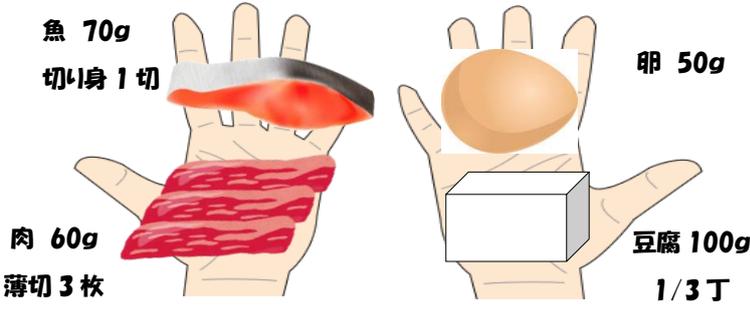
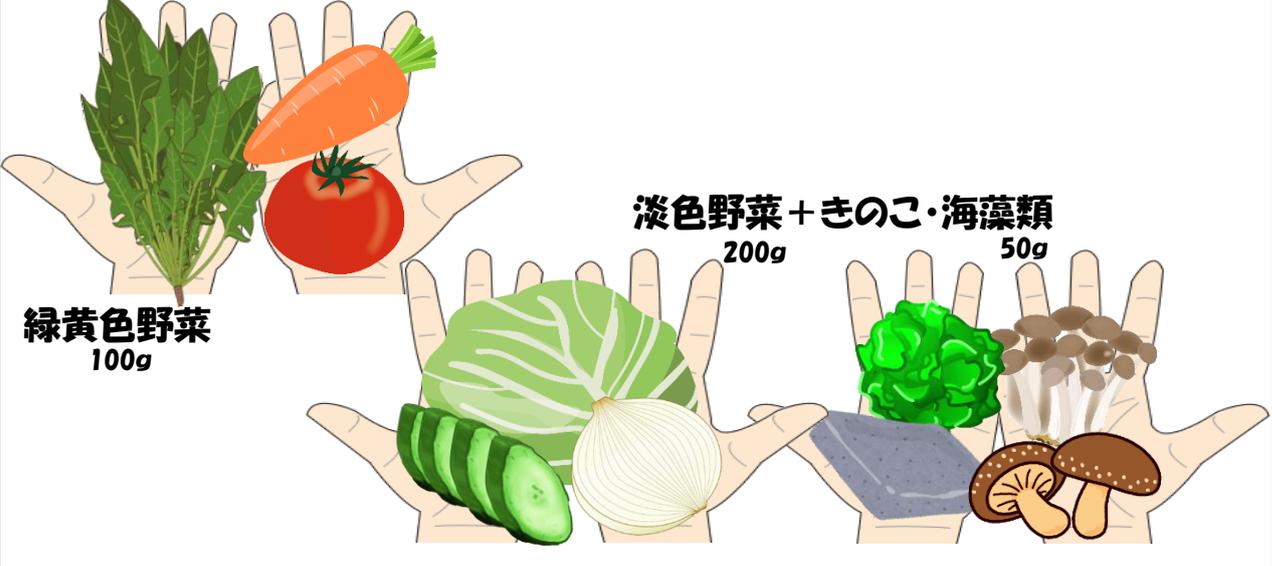
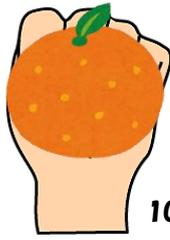


手のひらで1日の目安量をマスターしよう! 《手ばかり栄養法》

手のひらの大きさは体格に比例し、その人にあった食事の目安量となります。

食事の目安量を確認してみましょう。

<p>主食</p>	<p>1日3品選びましょう。※1食1品を目安とし、ごはん3食またはパン1食+ごはん2食などの組み合わせも可能です。</p> <p>両手を少し重ねるようにして、そこに収まる大きさの茶碗を選びましょう。</p>  <p>ごはん 茶碗1杯(150~200g)</p> <p>パン 5~6枚切1枚</p> <p>麺類 200~250g</p>	
<p>主菜</p>	<p>1日4-5品選びましょう。手のひらにのるサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。</p>  <p>魚 70g 切り身1切</p> <p>肉 60g 薄切3枚</p> <p>卵 50g</p> <p>豆腐 100g 1/3丁</p>	
<p>副菜</p>	<p>1日 両手に1杯の緑黄色野菜と、両手に2杯の淡色野菜+きのこ・海藻類が目安です。</p>  <p>緑黄色野菜 100g</p> <p>淡色野菜+きのこ・海藻類 200g</p> <p>50g</p>	
<p>乳製品</p>	<p>果物</p>	<p>1日コップ1杯200mlが目安です。</p>  <p>1日握りこぶし1つ分が目安です</p>  <p>100~150g</p>

• 表中のg数は、50~60代デスクワーク中心の人の目安量です。

参考) あいち 手ばかり栄養法より

• 1日あたり1700~1800kcal程度の量になっています。

• 体格や活動量に合わせて主食量を増減させてください。(ごはん50g=約80kcal)