

1日何をどのくらい食べればいいのか？ 自分の手ではかってみよう！

～丸亀市健康課～

主食

1食につき1つ選びましょう。

男性

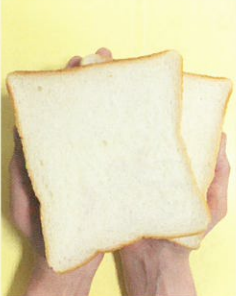
女性



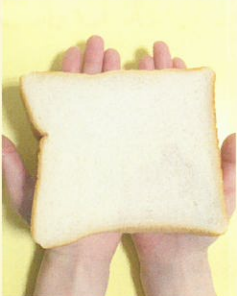
200g 336kcal



150g 252kcal



6枚切 2枚



5枚切1枚
or
6枚切1枚半



1玉と1/3玉



1玉

主菜

手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。



これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。



70g～100g



80g



加熱すると縮みます。

皮・脂身をとると…
カロリーを45%カット
でき、その分多く食べ
られます。



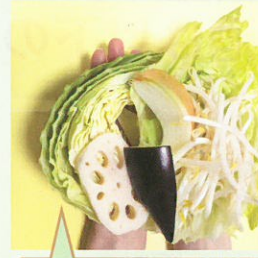
約140g

副菜

緑黄色野菜 両手1杯・淡色野菜 両手2杯が目安です。それ以外にもきのこや海藻で食物繊維をとりましょう。



120g



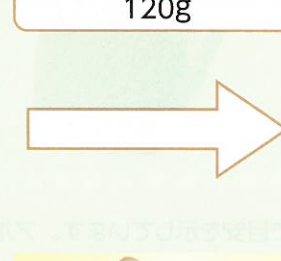
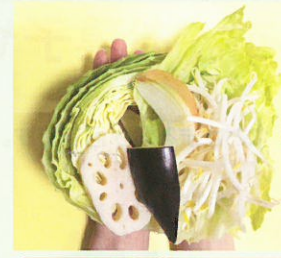
120g



キャベツのせん切り



加熱すると
カサが減ります。

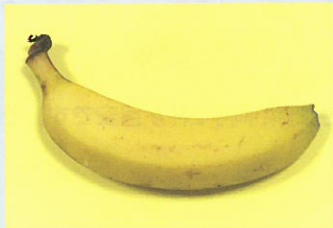


注 一般的に背の高い人は手も大きく、背の低い人は手も小さいです。手の大きさに合った量が自分の適量の目安になります。

果物

握りこぶし1つ分です。

他の果物はどのくらいでしょう。

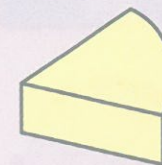


牛乳・乳製品

牛乳は人差し指のつけ根から指先までです。牛乳を飲まない場合はヨーグルト1個とチーズ1個です。



80g



20g

1日の必要なエネルギーは表面と上記の食品でとれます。間食や飲酒をすることでエネルギーがオーバーになります。お菓子やお酒は以下の量(200kcal以内)を目安にしましょう。

お菓子

手ばかりでは、1日に片手におさまる量が目安です。



お酒

お酒は指の長さや太さで目安を示しています。アルコール度数が高いほど、肝臓への負担が大きくなり、カロリーも高くなります。



低

アルコール度数

高