



自分の手で知る食事の目安量(大人編)



主食

ご飯・パン・麺類

1食に1つ、両手にのる程度を選んでとりましょう。



副菜

野菜・きのこ・海藻

1食に両手1杯分、いろいろな種類を合わせてとるようにしましょう。

1日分



緑黄色野菜
きのこ・海藻も合わせてとりましょう

1食分



いも類



ワンポイント
アドバイス

加熱前



1/3程度にかさが減ります



加熱後



加熱することにより、量を取りやすくなります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

1食に手のひらにのる程度、毎食できれば違う食材からとりましょう。

魚



肉



豆腐



卵



果物

1日に片手にのる程度とるようにしましょう。

