

# ①手ばかりによる食事量の目安

## 1日にこれだけは食べましょう！

### ①<しっかり食べる>

**主食** (360g~700g)

ごはん

対象者の活動量によって、毎食軽く1杯~2杯のごはんとします。



毎食1杯~2杯

(年齢・性別、活動量によって変わります)

### ②<きっちり食べる>

**主菜** (120g~150g)

魚介類、肉、卵、大豆と大豆製品

左手に乗る大きさの魚と肉、右手に乗る大きさの豆腐と卵を1日でとります。

刺身の場合は、指4本を開いて「4切」分を、肉の厚さは、「小指の厚さ」になるようにしましょう。



魚・肉



豆腐・卵

### ③<たっぷり食べる>

**副菜** (350g~)

野菜、いも類、海そう、きのこ類、こんにやく

両手に1杯の緑黄色野菜と、両手2杯のその他の野菜と海そう、きのこ、こんにやくなどを1日でとります。

じゃがいもは、中1個くらいを1日でとります。



両手1杯の  
緑黄色野菜



両手2杯の  
その他の野菜



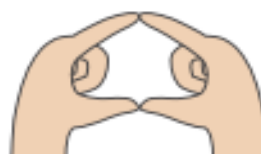
じゃがいも  
中1個くらい

(海そう・きのこ・  
こんにやくなど)

### ④<ほどほど食べる>

果物

人差し指と親指の輪の中に入る大きさの果物を1日でとります。



人差し指と  
親指の輪の中に入る

