

# 1日に必要な食事の量を知ろう！

手のひらの大きさは体格に比例していることが多いので、手の大きさに合わせた量が、自分の適量の目安になります。

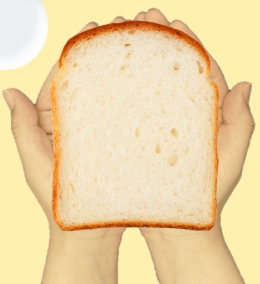
## 主食

1回の食事で  
1つを食べましょう。

ごはん



パン



めん類



## 主菜

主菜は4つで1日分です。  
肉と魚は手のひらの厚み  
くらいにしましょう。

肉



魚



豆腐



卵



## 牛乳・乳製品

牛乳



200ml  
人差し指の長さ



## 副菜

1日350g（両手3杯分）  
を目標にしましょう。  
加熱するとかさが減って  
食べやすくなります。

緑黄色野菜



淡色野菜



きのこ等

野菜プラスきのこ  
や海藻、イモ類で  
食物繊維アップ。  
イモ類やカボチャは、  
糖質が多いので、握りこぶしより  
小さめの量にしましょう



## 果物

握りこぶし1つ分が  
1日の適量。

りんご半分

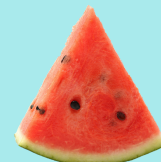


バナナ1本

みかん2つ



スイカ



ぶどう



# 10食品群チェックシート

主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、  
1日に1回でも食べた食品に○をつけましょう。

1日に **7** 個以上の  
**○** を  
目指しましょう！

	肉	魚	卵	大豆	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	芋	果物	油	○の 合計
											
1日目（    /    ）											
2日目（    /    ）											
3日目（    /    ）											
4日目（    /    ）											
5日目（    /    ）											
6日目（    /    ）											
7日目（    /    ）											
7日間の合計											