

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。

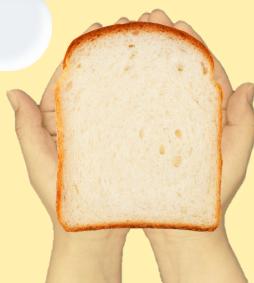
主 食

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											