



冷蔵庫に貼ると便利！



1日にどれだけ食べたらいいの？

たんぱく質…1日にこれくらいの量は食べましょう

※魚、肉の厚さは「手の厚み」が目安です

しっかり



例えば
サバなら

豚肉なら

豆腐なら

乳・乳製品



例えば
牛乳なら

ビタミン、ミネラル、食物繊維…1日にこれくらいの量は食べましょう

たっぷり



緑黄色野菜

淡色野菜

海藻、きのこ、こんにゃく

いも類…1日に握りこぶし1つ分



例えば
じゃがいもなら

果物…1日に握りこぶし1つ分



例えば
りんごなら

炭水化物…1食にどれか1つ、両手にのる程度

主食



例えば
ご飯なら

パンなら

麺類なら

- 手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあつた量の目安となります。
- いろいろな種類を合わせてとりましょう。
- 治療中の疾患がある方はかかりつけ医にご相談ください。