

6月は食育月間！

「手ばかり栄養法」を知っていますか？

「手ばかり栄養法」とは、自分の手を使って食材を量ることで、家でも外でも手軽に食事の栄養バランスを調整できる方法です。

自分に合った食事の量を知り、食べ過ぎや栄養の偏りを防いでバランスの良い食事を心がけましょう！

1日3回食べましょう

エネルギー源になる

主食

1食につき1つ(両手のひらに収まる量)を選びましょう。

お茶碗は両手に収まるサイズ、食パンは6枚切り1枚程度、麺類は1玉です。



ご飯は、お茶碗にいっぱいではなく、上から2~3cm程度少なめに盛りましょう。



からだ(血や肉)をつくる

主菜

1食につき片手のひら1つ分を選びましょう。

豆腐は1/2~1/3丁、納豆は1パック、卵はひとつです。

肉や魚の厚さは、手の厚みと同じくらいのものを選びましょう。



からだの調子を整える

副菜

生の状態で両手のひら1杯分、加熱した状態で片手のひら1杯分を選びましょう。

1食 100~120g、1日で 350g を目標にとりましょう。

生

加熱



1/3は緑黄色野菜になるように意識しましょう。

1日に1~2回食べましょう

バランスのとれた食生活のためにもう一品！

牛乳

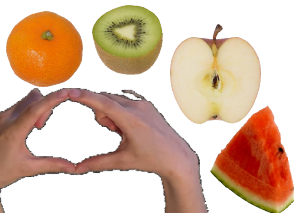


コップ1~2杯(200mL)



果物

人差し指と親指の輪の中に入るくらい



気をつけましょう

おたのしみ…「どれかひとつ」

和菓子

人差し指と親指の輪の中に入るくらい



洋菓子



スナック菓子



片手のひらにのるくらい