

～食事管理のヒントに～

自分にあった食事(1食分)の量を知りましょう

～自分の手を使って、自分にあった食事のめやす量を知りましょう(手ばかり)～



プラス一品

1日1回食べましょう

- 果物は片手にのる量
- 牛乳はコップ一杯程度



主食:1品 ごはん・パン・めん

ごはんは両手にのる量

1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようにします。

副菜:2品

野菜やきのこを使ったおかず

*このうち一品は「汁もの」でとるのがオススメ!
(献立例:おひたして片手1つ分、みそ汁で片手1つ分)

生の野菜なら・・・両手のひらに山盛り



このうち 1/3 は、色の濃い野菜にします。



加熱した野菜なら・・・片手のひらに山盛り



(献立例:おひたして片手に山盛り、汁もので片手に山盛りの野菜を使う。)

★かんたんレシピ★

【青菜の塩こんぶあえ】(2人分)

- 小松菜:100g(1/2袋)・・・洗って3cmに切る。
- 塩こんぶ:4つまみ

1. 小松菜をどんぶりに入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで1分半ほど)。
2. 冷めたら水気を切り、塩こんぶを混ぜる。

*小松菜の代わりに、冷凍ほうれん草を使ってもOK♪



野菜たっぷりの汁ものを食べましょう!

野菜や海そうなどが無理なく取れ、食べ応えが出ます。食事に具だくさんの汁ものを取り入れましょう。



写真の汁もの1杯で「野菜を片手に山盛り」とることができます。

★かんたんレシピ★

【超高速! 具だくさんみそ汁】(2人分)

- カット野菜・・・1袋(100g程度)
- 即席みそ汁のもと・・・2人分

1. 大きめのマグカップに、カット野菜を半分ずつ入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで3分ほど)。
2. 即席みそ汁のもと・お湯を入れ、よく混ぜる。

主菜:1品

魚・肉・卵などを使ったおかず

薄切り肉や魚の切り身なら・・・手のひらの大きさ



厚切り肉、あぶらの多い魚なら・・・

指をのぞいた手のひらの大きさ



唐揚げは2～3個、ハンバーグは50gぐらいが、一回の食事のめやすです。また、納豆や卵は、一回の食事でも1つがめやすです。



※油を使った料理(天ぷらやフライ)は、1日1回にしましょう。

よくかんで食べるためには

【食べるときは】

- *一度にたくさん口に入れない
- *一口30回を目標に
- *かんでいるときは箸をおく

【料理をつくるときは】

- *かみ応えのある食材を使う
- *食材を大きめに切る
- *野菜をゆですぎ(煮すぎ)ない

POINT!



食事はゆっくりよくかみ、時間をかけて食べるようにしましょう。よくかんで食べることで食べものの味がよく分かり、満腹感を得やすくなります。食べすぎ予防にもなりますよ。