

めざすは
元気で長生き!



こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

あなたの適量はどれくらい?



身体に必要な栄養素を過不足なくとるためには、多様な食品を組み合わせる
食べることが大切なんだよ! でも、食品の種類を増やそうとして、食べ過ぎ
にならないようにしないとイケないよね。

量のバランスも大切です

手を使って、覚え
られるんだよ。

どれくらい食べるのが適量なのかは、自分の手を使って(手ばかり)
覚えておくと、便利です。
めやす量を参考に、主食、主菜、副菜を組み合わせる食事を取りましょう。



主食

ごはんなら
茶碗1杯程度

※お茶碗は手の平に
おさまるくらいの大きさのもの

1食あたりのめやす量

食パンなら
1~1.5枚

めん類なら
1玉程度

のいずれか

主菜

1日のめやす量

両手の平に並べて乗
る量
厚さは手の厚さ程度

副菜

1日のめやす量

野菜350g

野菜は
げんこつ3~4個分

きのこ、海藻など
も取り入れましょ
う

朝 昼 夕

調味料にも気をつけて

食べる量はめやす量程度でも、料理をする際に油や油を含む調味料（マヨネーズやドレッシング）をたくさん使うと、エネルギーが上がってしまいます。



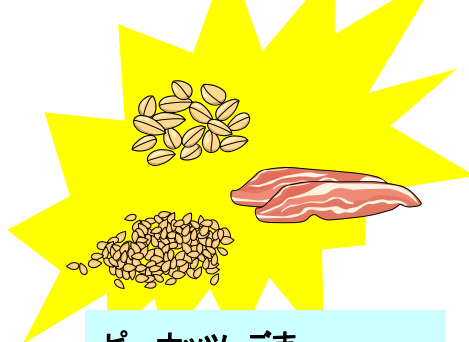
1日のめやす量

大さじ1杯程度



油を使った料理は1食に1品までにしましょう

脂質の多い食品も
食べすぎに気をつけて




ピーナッツ、ごま
豚バラ肉、ベーコンなど

間食からも必要な栄養素が補給できます

牛乳・乳製品や果物にも、身体に必要な栄養素が含まれています。でも、食事ではとりづらい時もありますよね。

そんな時は、間食として食べるようにしてみましょ。牛乳・乳製品や果物の1日のめやす量は下記のとおりです。




1日のめやす量
牛乳・ヨーグルト
あわせて200g程度

1日のめやす量

- バナナなら1本
- りんごなら1/2個
- 柿なら1個
- 夏みかんなら1個
- キウイフルーツなら1.5個

間食は補食と考えるといいだね!



のいずれか

バランスのとれた食事で健やかな毎日を