

栄養ニニ講話

簡単！手ばかりで分かる
私にあった食事量



私にあった食事量を知るために

料理や食品の

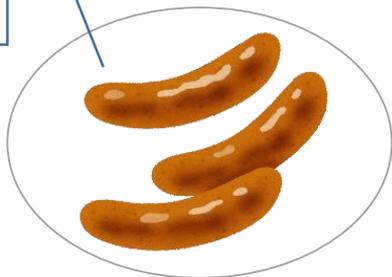
組み合わせ(バランス)

量

組み合わせ(バランス)のとれた食事は
どちらでしょうか？

Aさんの食事

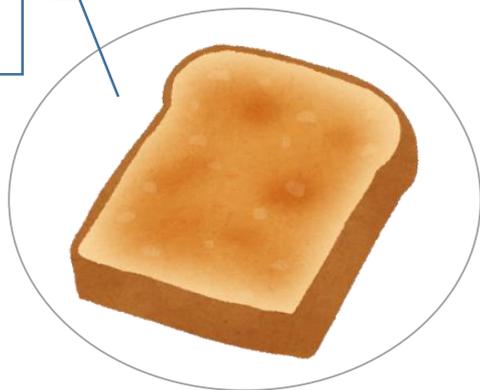
ソーセージ



サラダ



トースト

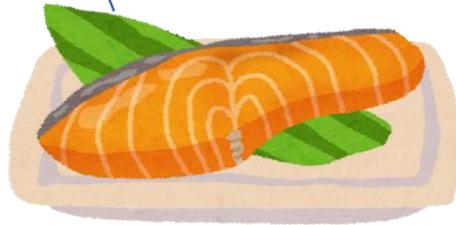


野菜スープ



Bさんの食事

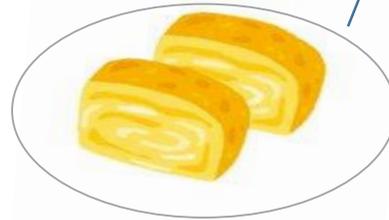
焼き魚



ごはん



卵焼き



納豆



組み合わせ(バランス)のよい食事とは？



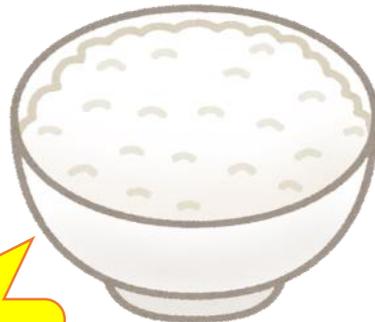
日替わり定食 のような食事

組み合わせ(バランス)のよい食事は 主食・主菜・副菜 がそろった食事

主菜



主食



副菜



それぞれ得意分野が違う

主菜
体をつくる
もととなる



副菜
体の調子をととのえる



主食
エネルギー源



主食 ...炭水化物を多く含む

- ごはん、パン、めん類
- いも類
- 春雨
- かぼちゃ
- とうもろこし
- そら豆
- 揚げ物の衣
- 餃子の皮

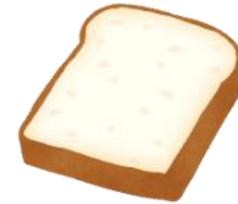
例



ごはん



うどん



食パン



さつまいもの煮物



かぼちゃの煮物

など

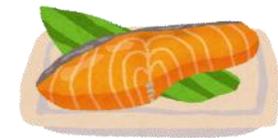
主菜...たんぱく質を多く含む

肉、魚、卵、大豆製品
(枝豆・豆乳を含む)を
使った料理

例



豚肉の生姜焼



焼き鮭



煮豆



卵焼き



マーボー豆腐

副菜...ビタミン、ミネラルを多く含む

野菜、きのこ、海藻、
こんにゃくを使った料理

例



野菜炒め



サラダ

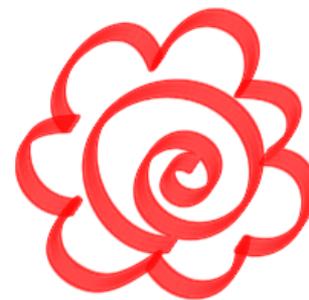


ひじきの煮物

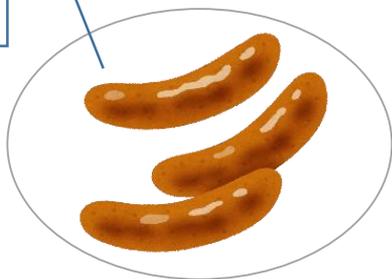


味噌田楽

Aさんの食事



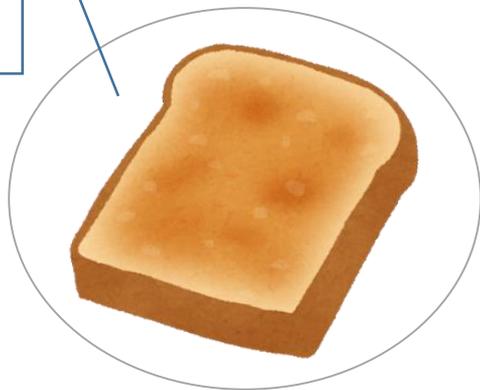
主菜



副菜



主食

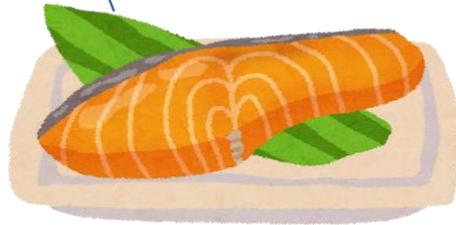


副菜

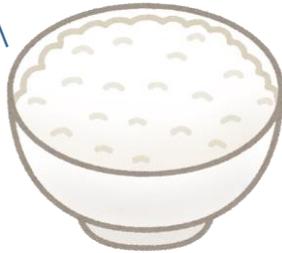


Bさんの食事

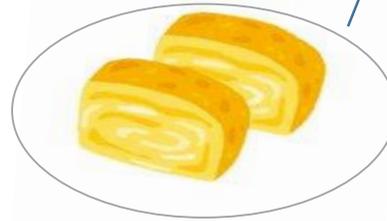
主菜



主食



主菜

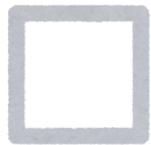


主菜



私にあった食事量を知るために

料理や食品の



組み合わせ



量

自分の**手**で量を確認してみましよう

主食...毎食 片手2つ食べましょう



主食...毎食 片手2つ食べましょう

他の主食と一緒に食べるときは
ごはんを少し減らす



主菜...毎食 片手1~2つ食べましょう

手のひらに乗るサイズ、
肉と魚は手の厚みが目安です。



魚



肉



豆腐



卵

副菜...毎食 片手2つ食べましょう

加熱すると
片手1つです。



野菜



海藻類



こんにゃく



きのこ類

果物... 1日 片手1つ食べましょう

ビタミン、ミネラル、
食物繊維が豊富

炭水化物も多い



みかん



りんご



バナナ

菓子類...1日 片手1つまでにしましょう (200kcal以内が目安です)



チョコレート



ポテトチップス



あんぱん



せんべい

2. 目安量を手ばかりで考えよう! 50~69歳の1日あたりのエネルギー摂取量の目安は、男性 2,100kcal 女性 1,650kcal です。
 (このエネルギー摂取量は、身長や日々の活動量により異なります)

主食

毎食 片手2つ食べましょう。(いも類・かぼちゃも含まれます)



ごはん パン めん類

主菜

毎食 片手1~2つ食べましょう。
 (手のひらに乗るサイズ、肉と魚は手の厚みが目安です。)



魚 肉 豆腐 卵

副菜

毎食 片手2つ食べましょう。



野菜 海藻類 こんにゃく きのこ類

加熱すると片手1つです。

果物

1日 片手1つ食べましょう。



みかん バナナ りんご

菓子類

1日 片手1つまでにしましょう。
 (200kcal 以内が目安です。)



チョコレート あんぱん ポテトチップス せんべい

一般的に背の高い人は手も大きく、背の小さい人は手も小さいですね。手にあった量が自分の目安の量になります

※ 写真の手は身長 160 cm女性の手の大きさです 加須市 2

今回の方法は、
「何をどれくらい食べたらよいか」を
大まかに示したものです。

食事に関して医師の指示を受けている方は、
その指示に従ってください。



もっと詳しく知りたい方へ

- **個別健康相談**

会 場:各保健センター

希望者は管理栄養士による食事チェックが受けられます

- **リフレッシュクッキング(調理と試食)**

- **栄養講座**