



主食

ご飯・パン・麺類

1食に1つ、両手にのる程度を選んでとりましょう。

ごはん



パン



麺類

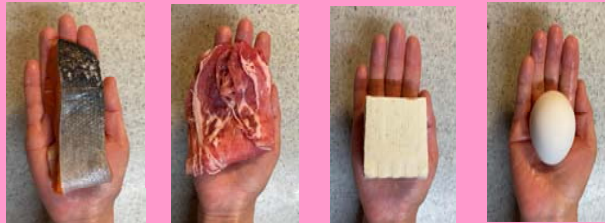


主菜

肉・魚・卵・大豆製品

1食に手のひらにのる程度、できれば毎食違う食材からとりましょう。

魚 肉 豆腐 卵



* 魚や肉の厚みは手のひらの厚み

★これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。肉は脂身の少ないものを選びましょう。

牛乳
乳製品



芋類



副菜

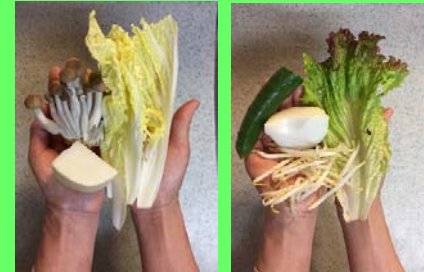
野菜・きのこ・海藻

1食に生なら両手1杯分、いろいろな種類を合わせてとるようにしましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜・きのこ・海藻



野菜は加熱すると、かさが減り食べやすくなります。加熱した場合は片手に3杯分が目安です。

★野菜やきのこ、海藻を組み合わせ、生食・茹で・煮物・和え物・炒め物・スープなど色々な調理法を取り入れましょう。



果物

1日に片手にのる程度とるようにしましょう。



* いずれか1つ

お菓子

片手におさまる量が目安
(1日 200kcal 程度)

せんべい



クッキー



チョコレート



団子



菓子パン



* いずれか1つ

お酒

指の長さが
目安

ビール



ワイン・日本酒



焼酎



* いずれか1つにして、休肝日も作りましょう!