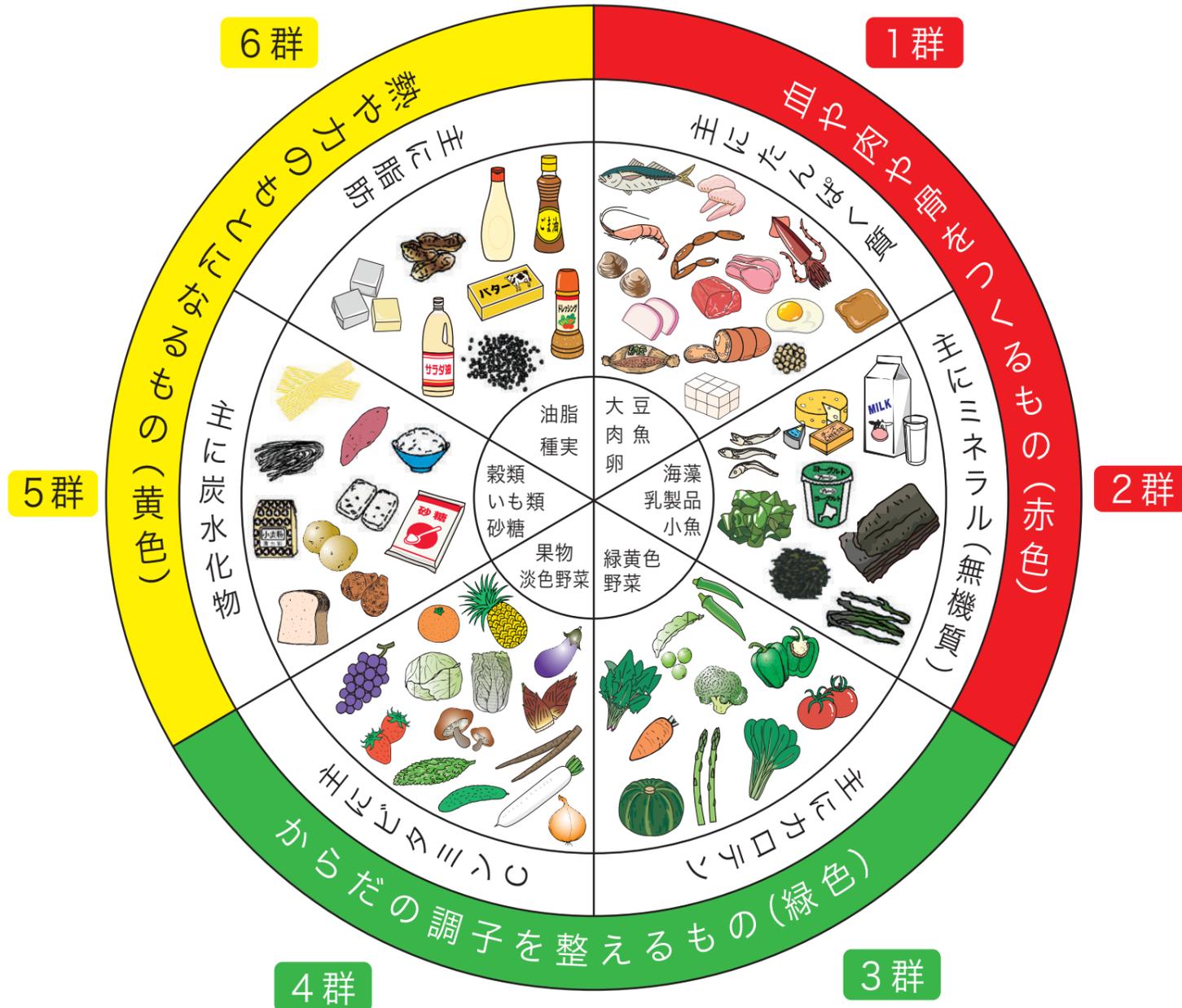


1日に摂りたい食品のめやす

私たちが健康な生活を送るためには、栄養バランスの良い食事を適量とることが大切です。

6つの基礎食品

食品に含まれている栄養素の特徴から1～6群に分類し、各群から少なくとも2～3品を上手に組み合わせると、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



手ばかり栄養法

1日に必要な食品の目安量を、自分の手指を使って簡単にはかることができます。

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる

魚肉 たまご とうふ

たっぷり食べる

両手1杯の 緑黄色野菜
両手2杯の その他の野菜
(海そう・きのこ・こんにゃく)

ほどほどに食べる

人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

その他に

ごはん 芋 牛乳
毎食軽く1杯～1½杯 (活動量によって変わる) じゃがいも 中1個くらい 200ml

気をつけましょう

お菓子～どれかひとつ～

和菓子 (おまんじゅう等) 洋菓子 (ケーキ等) スナック菓子 (ポテトチップス等)

人差し指と親指の輪の中に入る 片手の手のひらにのる 片手にのる

お酒～どれかひとつ～

ビール ブランデー ウィスキー 日本酒 ワイン

～適量は百葉の長、度が過ぎれば毒～