

1日に「何を」「どれだけ」食べた方がいいの？

自分の手の大きさを目安として、自分にあった食事の量と栄養のバランスを示しています

1日3回食べましょう

<p>エネルギーになる</p> <p>《主食》</p> <p>ごはん・めん または パン</p> <p>両手にのる量 (1~1.5杯のごはん)</p>	<p>体を作る</p> <p>《主菜》</p> <p>手のひらの大きさ</p> <p>肉の場合：片手に薄切肉3~4枚 魚の場合：片手に魚1切れ 卵の場合：片手に卵1個 豆腐の場合：手のひら大の豆腐</p>	<p>元気でいられる</p> <p>《副菜》</p> <p>火を通した野菜 片手に山盛り</p> <p>生の野菜 両手に山盛り</p>
---	--	---

1日1~2回食べましょう 食べすぎに気をつけましょう

<p>バランスのとれた食生活のためにもう一品！</p> <p>《もう一品》</p> <p>牛乳</p> <p>コップ1~2杯</p> <p>果物</p> <p>人差し指と親指の輪の中に入る大きさ</p>	<p>おたのしみ(どれかひとつ)</p> <p>《菓子類・ジュース類》</p> <p>和菓子</p> <p>おまんじゅうなど 人差し指と親指の輪の中に入る大きさ</p> <p>洋菓子</p> <p>ケーキなど 片手の手のひらの半分</p> <p>スナック菓子</p> <p>片手の手のひらにのるくらい</p> <p>ジュース</p> <p>清涼飲料水 コップ1杯程度</p>
--	--

主食・主菜・副菜がそろえば栄養のバランスがよくなります

<p>主食</p> <p>(ごはん・めん・パンなど)</p> <p>おもにエネルギーとなり、体を動かすものとなる</p>	<p>主菜</p> <p>(肉・魚・卵・大豆などの料理)</p> <p>おもに血や肉となり、体をつくるものとなる</p>	<p>副菜</p> <p>(野菜・きのこ・海藻などの料理)</p> <p>おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる</p>
---	---	--

みやぎの健康・食育

まちがいにさがし

