

# 『手ばかり栄養法』 ご存知ですか？

＼ HPで公開中 ＼



「手ばかり栄養法」とは、文字通り手を使って食材をはかり、食べる量を調整してバランスよく食事をとる方法です。

体格や活動量の違いによって人それぞれ、食べるべき量は異なります。自分の手を使うことで自分にあった食事の量を手軽に知ることができます。

食欲の秋、皆さんも手軽にバランスの良い食事に挑戦してみませんか？

**【主食】** ご飯やパン、麺類などは糖質や脂質を含み、身体のエネルギー源となります。過不足なく、摂りましょう。

**1食につき1つ(両手のひらに収まる量)を選びましょう。**

お茶碗は両手に収まるサイズ  
パンは6枚切り1枚程度  
麺は1玉です。



ご飯は、  
男性は200g程度、女性  
は150g程度が目安です。

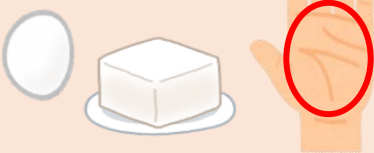
お茶碗いっぱいではなく、  
上から2~3cm程度  
少なめにつぎましょう。



**【主菜】** 肉・魚・卵・大豆製品などはたんぱく質を含み、身体を作る働きがあります。

**1食につき手のひら1つ分を選びましょう。**

肉や魚は手の厚みにしましょう。  
豆腐は1/3~1/2丁  
卵は1つです。



たんぱく質の推奨量は、18~64歳男性の場合1日約65g、65歳以上は約60g、女性は18歳以上で一律約50gです。毎食手のひらサイズのものを取り入れましょう。食品に含まれる水分や脂肪分も含めます。

ただし、腎臓疾患がある方は制限が必要な場合があります。摂取量につきましては、主治医にご確認ください。



たんぱく質  
約15g

**【副菜】** 野菜や海藻、きのこ類は食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、身体の調子を整える働きがあります。

**1食約100~120g摂りましょう。**  
**生の状態で両手1杯分、  
加熱した場合は片手にのる量が  
目安です。**

1日350gを目標に  
しましょう。



<生の状態>



<加熱した状態>



**【果物】** 果物はビタミンやミネラルが豊富で、身体の調子を整える働きがあります。

**1日に片手にのる程度(または握りこぶし1つ分)  
の量を意識しましょう。**

果物にはエネルギー(糖分)が含まれて  
いますので、1日200gを目安にしましょう。



食事は1日3食、バランスよく食べることが大切です。主食・主菜・副菜とそれぞれ役割や食べるべき量が異なります。手ばかり栄養法を活用して、過不足がないように必要な量を食べるようにしましょう。

また、果物やアルコールなどの嗜好品は食べ過ぎや飲みすぎに気を付け、楽しく食事をしましょう。

