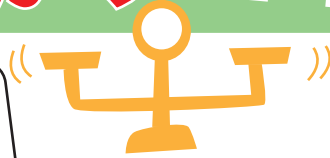
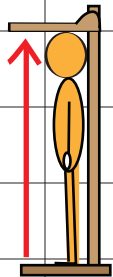


手で計れば
わかる
食事の量

手ばかり 目ばかり



では わかりやすく説明すると



たとえば

手の大きな人は 身長が高くて身体が大きいし

手の小さな人は 身長が低くて身体が小さい。

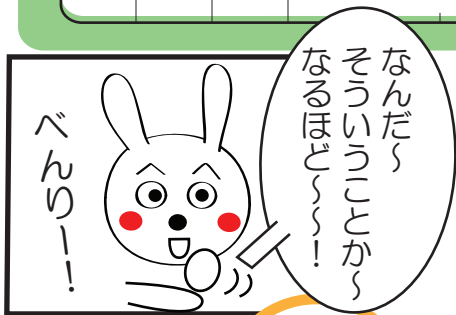
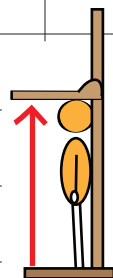
だから

自分の手の大きさに対して

これくらいを食べたらいいって 覚えておけば

毎日の食事を考えたり、選んだりする時に

便利だよってということよ。



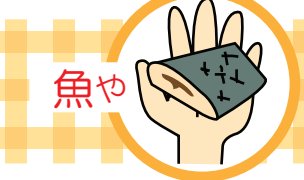
ということは つまり
たとえば ↓



食べる状態で片手にたっぶり。



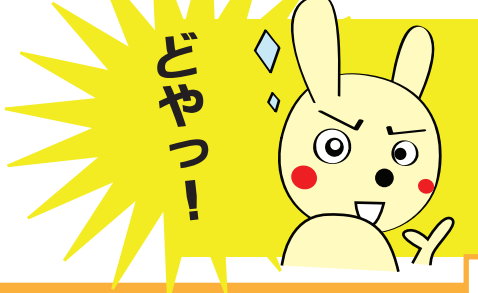
手のひら茶碗で毎食一杯。



手のひらを広げて四本指の大きさで。厚さは手のひらの厚み。



脂の多い肉は指をつけて少ない肉は指を広げて。



↑
……と
いうことじゃな！

