



# 手ばかり



— 手ではかれば、食事の量がわかる！ —

## 1日にこのくらい食べよう！

### ごはん・パン・めんなどの主食



ごはんは毎食軽く1杯。または、代わりにするものを。

主食は1日3回！  
必ず食べよう！



### 魚・肉・たまご・とうふなどの主菜



魚

肉

たまご

大豆・大豆製品

1日に4種類。  
食べすぎ注意  
だよ！



### 野菜・いも・きのこ・海藻などの副菜



いも、きのこ、海藻は、  
1日1回は食べましょう！



野菜は1日に350g！  
緑黄色野菜120g  
淡色野菜230g



### 牛乳・乳製品

牛乳なら  
コップ1杯(200ml)



### くだもの

みかんなら大1個  
桃なら1個

