

1日の
目安量って
どのくらい?

手ばかり栄養法

北九州市版

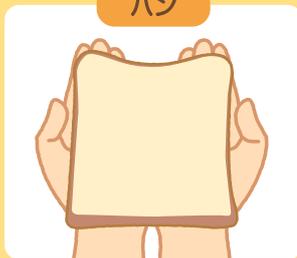
主食

1食につき、1つ選び
ましょう。

ごはん



パン



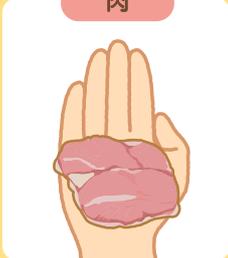
麺類



主菜

主菜とは、たんぱく
質を多く含むおかず
のことです。手のひら
に乗るサイズで、
肉と魚は手の厚みに
しましょう。

肉



魚



卵



豆腐



副菜

緑黄色野菜と淡色野
菜は1:2の割合で
合わせて350g(両手
3杯分)が目安です。
それ以外にも、きのこ
や海藻で食物繊維を
とりましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



きのこ等



千切りにすると...



加熱すると...



果物

握りこぶし1つ分です。

りんご



他の果物
では...

ぶどう



桃



みかん



バナナ



オレンジ



乳・乳製品

1日コップ1杯(200ml)が目安です。

牛乳



栄養バランスのよい食事を取りましょう

「歳をとったら粗食がいい」と思っていないですか？
実は筋力が低下しやすい高齢期こそ、毎日の食事から
栄養素をしっかり取る必要があります。
栄養のバランスが整うように、いろいろな食品を
組み合わせて食べましょう。

認知症予防にも
有効といわれて
います。



バランスのよい食事とは

主食、主菜、副菜がそろった食事

- 1日3食しっかり食べましょう！
- 1食の中で主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 多様な食事を心がけましょう。
- よくかむと消化(栄養の吸収)もよくなります。



栄養素は相互に
作用し働いて
いるので、
毎食のバランス
が大切です。



1食の目安量 (主食、主菜、副菜)

1日の目安量

副菜 野菜120g+きのこ、海藻、
いも等のおかず

1~2皿

小鉢2皿

大皿1皿



牛乳・乳製品、果物

牛乳 200ml または
チーズ 30g または
ヨーグルト 1カップ



果物(100~200g)
[例] みかん1個と
りんご1/4個



主食 ご飯、パン、めん類

ごはん1杯~1杯半

ごはん1杯 = パン1枚半 = うどん1玉



主菜 魚、肉、卵、
大豆製品のおかず

片手3分の2



食事ごとに
種類を変えて

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。