










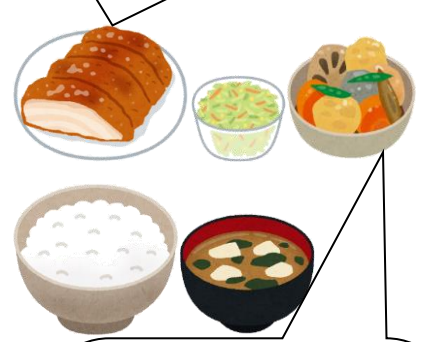
手でわかる食事量

一日の献立例

朝食	<p>主食 + 主菜</p>  <p>納豆は片手のひらにのる大きさ</p> <p>ご飯は、軽く握ったらグーになる量で</p> <p>副菜</p>  <p>温野菜なら片手一杯分</p>
昼食	<p>主食 + 主菜 + 副菜</p>  <p>肉は片手のひらにのる大きさ</p> <p>一玉は、軽く握ったらグーになる大きさです。</p>  <p>温野菜なら片手一杯分</p>
夕食	<p>主食</p>  <p>ご飯は、軽く握ったらグーになる量で</p> <p>主菜</p>  <p>魚は片手のひらにのる大きさ</p> <p>副菜</p>  <p>生野菜なら両手一杯分</p>

食べ方にも注意を…

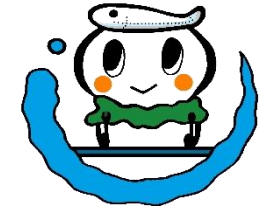
体重の減少が気になる方は…
 主菜から食べましょう。
 他の物で満腹になってしまいう前に食べて、タンパク質を確実に摂りましょう。



体重の増加、生活習慣病が気になる方は…
 副菜（野菜や海藻類、きのこ類）のおかずから食べましょう。噛みごたえがあるおかずを食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

手でわかる・・・
1回の食事の

バランス・食べる量確認表

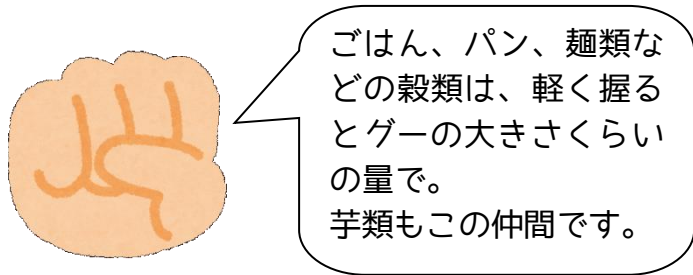


逗子市食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」

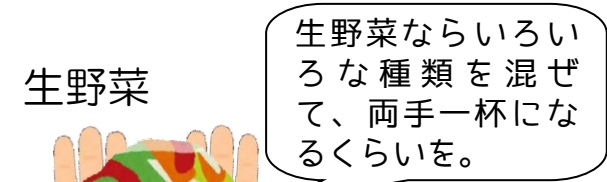
ステップ1：主食、主菜、副菜がそろっているか確認しましょう



ステップ2：手を使って、食べる量を確認しましょう。



《軽く握ったらこぶし大》



献立の例は裏面を！！