



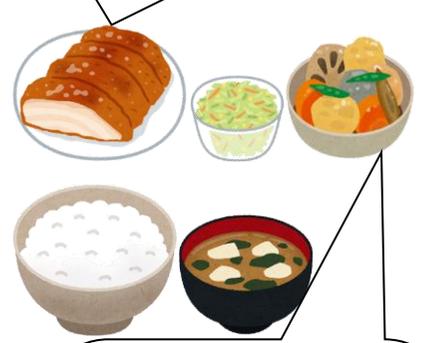
# 手でわかる食事量

## 一日の献立例

朝食	<p><b>主食</b> + <b>主菜</b></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><b>副菜</b></p>  <p>温野菜なら片手一杯分</p>
昼食	<p><b>主食</b> + <b>主菜</b> + <b>副菜</b></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><b>主食</b></p>  <p>ご飯は、軽く握ったらグーになる量で</p> <p><b>主菜</b></p>  <p>魚は片手のひらにのる大きさ</p> <p><b>副菜</b></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

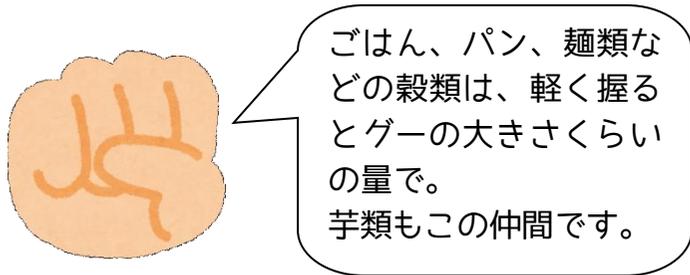


逗子市食育推進キャラクター  
「しらわかちゃん」

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！！

