

○1日にこれくらい食べましょう（手ばかり栄養法）

しっかり食べる



魚 たまご
肉 とうふ

たっぷり食べる



両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
その他の野菜



ほどほどに食べる



人差し指と
親指の輪の
中に入る



その他に

ごはん



毎食軽く1杯～1.5杯
（活動量によって変わる）

いも



じゃがいも
中1個くらい

牛乳



200ml

資料参考：ヘルスプランニング・あいち 2004 より