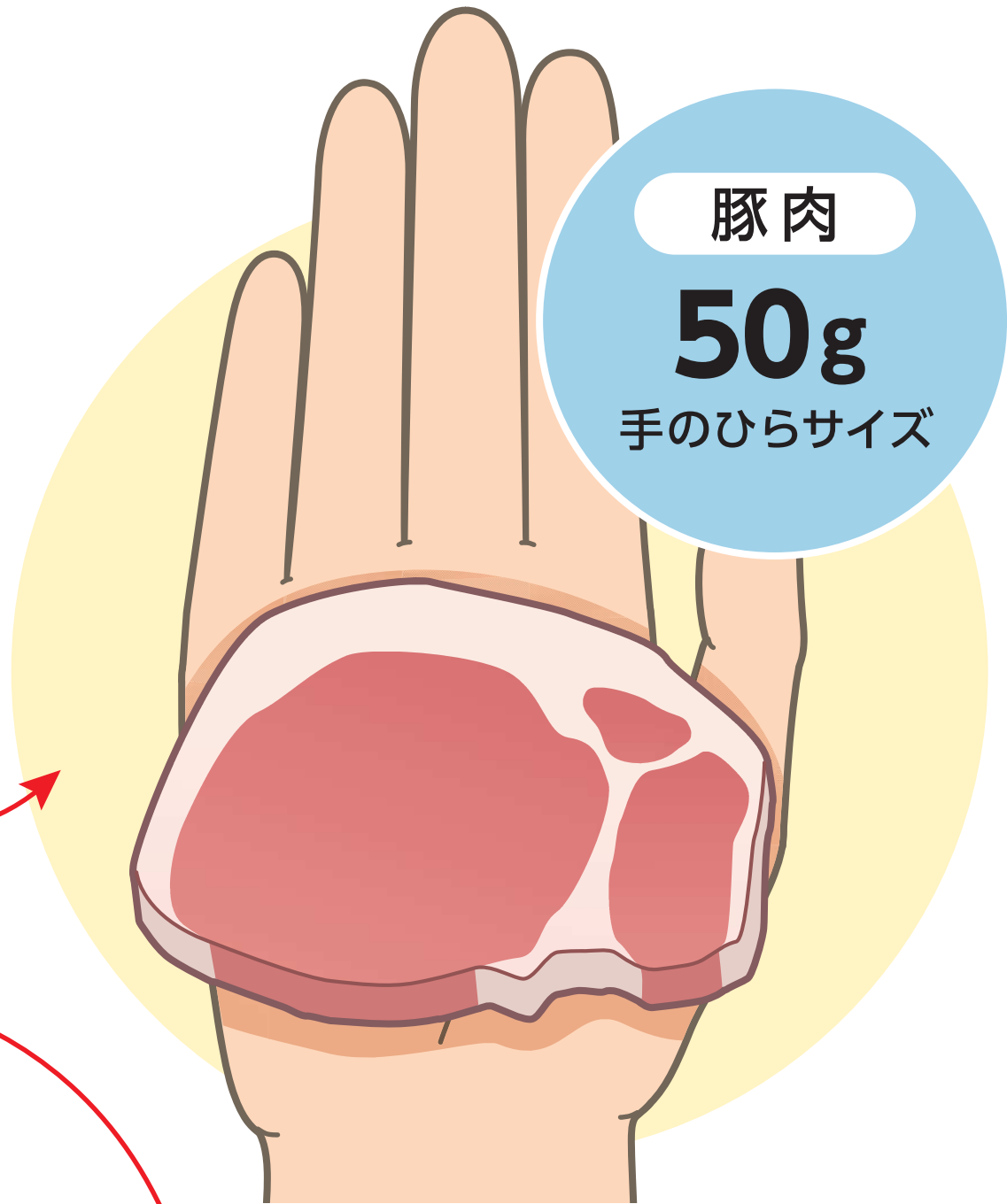


▶ いろいろな食べ物の適正量の目安を知ろう！

1日の適正量

	食品	適正な量 (体重65kgの場合)	具体的な量
身体をつくる (脂質・たんぱく質・カルシウム・Vc)	牛乳	200g	コップ 1杯
	卵	50g	1個
	肉	50g	豚肉 50g
	魚	50g	鯖 1切れ
	大豆製品	110g	豆腐 1/4
エネルギーとなる (糖分・脂質)	主食	米 550g	1食当たり 普通茶碗 軽く1杯
	油	20g	大さじ 1杯半
身体を整える (主に食物繊維・Vc)	野菜	350g	両手いっぱい
	いも	100g	じゃが芋 中1個
	果物	80kcal	バナナ 1本
	きのこ	50g	えのき 1/2
	海藻	50g	小鉢 軽く1杯



豚肉
50g
手のひらサイズ



魚
50g
手のひらサイズ

参考：香川県発行「あなたの健康サポートガイド」P.27(そもそもバランスのよい食事とは？)

- 炭水化物(ご飯やパン) …握りこぶし1つ分
- たんぱく質(肉や魚) …指を含まない手のひら1枚分
- ビタミン&ミネラル …両手にいっぱい乗るくらい(野菜、キノコ、海藻類)

※大豆製品などの場合はたんぱく質量や代謝効率が低いため、手のひら2枚分の厚みが理想と言われています。
※加熱した野菜はかさが減るので、片手のひらにいっぱい乗る量が目安。



野菜
350g
両手いっぱい

食べているものに偏りがある場合は、
バランスよく摂取できるように
心がけましょう！