

# 自分の手の大きさ イコール = 自分の適量



皆さんは普段の食事では、好きな物を多く食べたり、苦手な物を少ししか食べなかったりしていませんか？

1日3回の食事をしていても偏食を続けていると、体に必要な栄養素が不足します。今月号は、健康の秘訣であるバランスの良い食事が簡単に分かる方法を紹介します。

問合先 市健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階）

☎ 25局 5540

## 手ばかり栄養法、で 簡単チェック

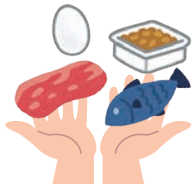


背の高い人と低い人の手を比べると、一般的に高い人の方が大きい手をしていますよね。体と手の大きさが比例しているように、体に必要な食品量も比例していると言われています。

そこで、自分の手のひらをはかりにして、1日の食品量の目安を知ることができるのが「手ばかり栄養法」です。

## やってみよう！手ばかり栄養法【1日の食事量の目安】

肉、魚、卵、大豆製品  
合わせて両手1杯



緑黄色野菜  
生で両手1杯

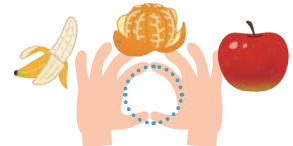


その他の野菜  
生で両手2杯



果物

両手の人差し指と親指を  
合わせた輪の中に入るくらい



ご飯（1食分）

茶碗に軽く1～1.5杯  
（運動量によって異なります）



芋  
ジャガイモ  
中1個



牛乳  
コップ1杯  
（200ml）



お菓子

（どちらか1つ）

【和菓子の場合】  
人差し指と親指の輪  
の中に入るくらい



【洋菓子の場合】  
片手のひら  
に乗るくらい



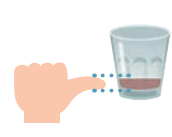
お酒

（どちらか1つ）

【ビール】



【ウイスキーや焼酎】



お菓子やお酒は、  
ほどほどにね



今すぐ  
始めよう



手ばかり栄養法を使えば、毎日のカロリー計算が必要なく、自分に必要な食品量やバランスを簡単にチェックすることができます。自分の手だけで、今すぐ始められるので、ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

岩見沢保健センターでは栄養相談を行っています。毎日の食生活で不安なこと、困っていることなどがあれば、お気軽にご相談ください