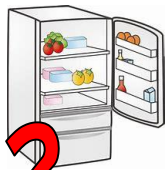




# 冷蔵庫に貼ると便利！



# 1日にどれだけ食べたらいいの？

**たんぱく質**…1日にこれくらいの量は食べましょう

※魚、肉の厚さは「手の厚み」が目安です

しっかり



例えば  
サバなら

豚肉なら

豆腐なら

乳・乳製品



例えば  
牛乳なら

**ビタミン、ミネラル、食物繊維**…1日にこれくらいの量は食べましょう

たっぷり



緑黄色野菜

淡色野菜

海藻、きのこ、こんにゃく

**いも類**…1日に握りこぶし1つ分



例えば  
じゃがいもなら

**果物**…1日に握りこぶし1つ分



例えば  
りんごなら

**炭水化物**…1食にどれか1つ、両手にのる程度

主食



例えば  
ご飯なら

パンなら

麺類なら

- 手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあつた量の目安となります。
- いろいろな種類を合わせてとりましょう。
- 治療中の疾患がある方はかかりつけ医にご相談ください。