



# ハッピーこまちゃん 手ばかり健康法



1食または1日に何をどれだけ食べればよいか、自分の手を使って、栄養バランスのとれた食事の目安が簡単にわかる方法です。

【手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあった量の目安になります。】

## 主食（1食分）

『ごはん・パン・めん等』



ごはん・めんは  
両手にのる量  
(ご飯の場合、  
毎食軽く茶碗に  
1杯~1杯半程度)

パンは  
片手にのる量



## 副菜(1食分は約120g)

『野菜・きのこ・海藻等』



ゆでたり、煮たり、  
炒めたりした野菜は  
片手に軽く山盛り



サラダ等で生で  
食べる時は  
両手に山盛り



【1日あたりの野菜摂取量の目標値は350gです。】

※食事バランスガイドでは、1皿(約70g)を  
毎食1~2品、1日で5皿以上を目安にしています。

## 主菜（1食に1皿）

『魚・肉・卵・大豆製品等』 ※4種類をバランスよくとりましょう。



- ①さば等脂肪の多い魚は  
手のひらの大きさ
- ②魚の切り身なら  
片手にのる大きさ



- ①とり肉・厚切り肉なら  
手のひらの大きさ
- ②薄切りの肉なら  
片手に3~4枚



卵は1個



豆腐は  
手のひらの大きさ  
(納豆なら1パック)

## 乳製品・果物（1日に1回）

牛乳は1本  
(約200cc)  
または  
ヨーグルト1カップ  
とスライスチーズ1枚



果物は  
みかんなら1個・  
りんごなら1/2個

## 菓子・嗜好飲料（1日分の目安）

※食べる場合は、食べる時間（午後2時~3時）と  
量に気をつけましょう。

甘いお菓子なら  
手のひらの大きさ



せんべい・  
スナック菓子は  
片手にのる量



お酒やジュースは適度に