

② 適切な量をとる

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスのよい食事」でも、好きなだけ食べていいわけではありません。食べ過ぎれば脂肪として蓄えられ、肥満をはじめ高血圧や高血糖などの原因になります。



適切な量を計ろう！「手ばかり」がおススメ

主食

両手に収まる1杯分を1食の目安にしましょう。

ごはん



パン



主菜

両手にのるくらいが1日分の目安です。

とうふ豆腐



肉

たまご卵

肉や魚の厚みは、手のひらの厚みを目安にしましょう。

※成人期から高齢期では1日に必要な主菜量はほとんど変わりません。

副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で350g(小鉢5皿分)が1日分の目安です。

朝



サラダ



1皿分

昼



いた野菜炒め



2皿分

夜



ほうれん草のごま和え



みそ汁



2皿分

果物

にぎりこぶし1つ分が1日分の目安です。



乳・乳製品

牛乳なら指1本分のコップ1杯分が1日分の目安です。



一般的に背の高い人は手も大きく、背の低い人は手も小さいため、手の大きさに合った量が自分の適量の目安になります。

適切な量を知ろう！

食塩

食塩のとりすぎは高血圧などのリスクを高めます！

現状は
男性 10.9g } 目安量より
女性 9.3g } 約3gオーバー
(20歳以上)
※令和元年 国民健康・栄養調査より



食塩の1日の目安量は **男性7.5g 女性6.5g** 未満

※日本人の食事摂取基準2020年版より

《目指せ適塩！》

身近な食品にも、意外と食塩が多く含まれているものがあります。食塩量の多い食品はなるべくひか控えるようにし、**マイナス3g**を目指しましょう。

おかずが多い日は白ごはんがおすすめ



炊き込みごはん

食塩量

1.7g



しおかけ塩鮭 (1切れ70g)

1.3g



うめぼ梅干し (中1個)

2.2g



ウインナー (2本)

0.6g



ちくわ (1本)

0.6g



インスタントラーメン

6.0g



塩