けんこうだより

令和元年５月号

元号が『令和』となり初めてのけんこうだよりです。
長い休みが明けて忙しい毎日が戻ってきましたね。
疲れたら、春の風を受けながら新緑を眺めて深呼吸・・・。

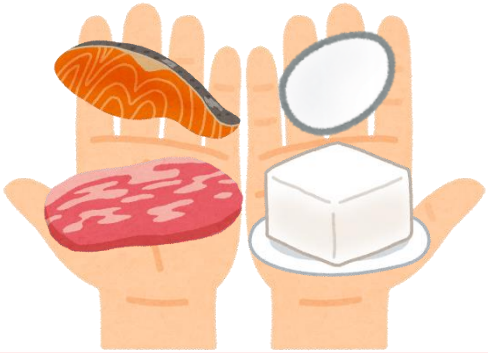
今回のテーマは『手ばかり栄養法』について

手ばかり栄養法とは、その名のとおり！
食べる量のものさしとして、自分の手のひらをはかりに使う栄養法です。
手のひらの大きさは体格に比例しているので、個々に合った目安量が分かります。
食べ物があふれている現代では、自分自身の適量を知ることが健康のカギです！
毎日の栄養管理にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

１日にこれだけは食べましょう

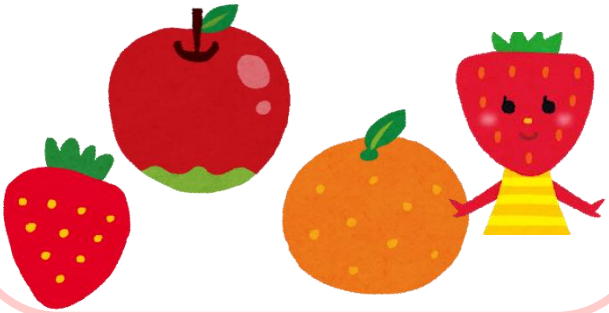
しっかり食べる（タンパク質）

両手のひらを４等分して、それぞれが
1/4 ずつの量になるように



ほどほどに食べる（果物類）

両手の人差し指と親指どうしをくっつけ
てできた輪の中に入る量



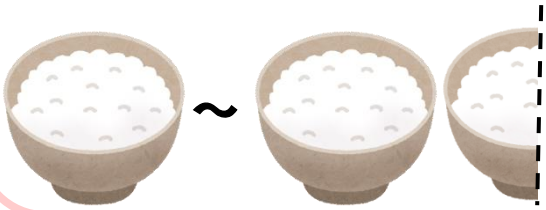
たっぷり食べる（野菜類）

＜両手１杯の緑黄色野菜＞

＜両手２杯のその他の野菜＞
（海草、きのこ、こんにゃくなども含む）

その他に

＜ごはん＞
毎食軽く 1～1.5 杯



＜イモ＞
じゃがいも中 1 個くらい

＜牛乳＞
200m l くらい

摂り過ぎに気をつけましょう

お菓子～どれかひとつにしよう～

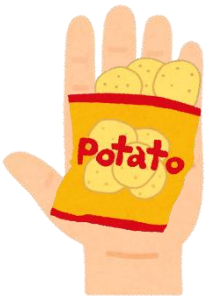
＜和菓子＞

OK サインでできた
輪の中に入る大きさ

＜洋菓子＞

片手のひらに乗る大きさ

＜スナック菓子＞



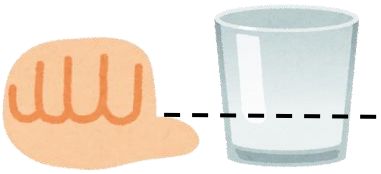
片手に乗る量

お酒～どれかひとつにしよう～

＜ビール＞

親指の長さの直径のグラスに、
人差し指と同じ高さの量

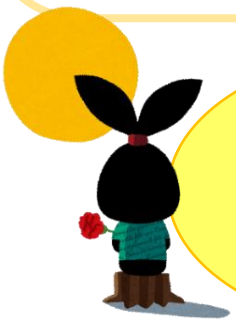
＜ブランデー・ウイスキー＞



グラスに親指の太さと
同じ高さの量

＜日本酒・ワイン＞

グラスに人差し指と
同じ高さの量



手ばかり栄養法は
とても簡単！
ぜひやってみてね！

お問い合わせ先
健康づくり課　成人保健係
電話：47-1152

＜参考＞
いわさきグループ　栄養指導フードモデル総合サイト
「手ばかり栄養法とは？」