

春

4月号

栄養だより

vol.23

岡田内科クリニック
栄養指導室
(2017年 4月)



テーマ:カロリーコントロールを簡単に!



手ばかりで パツ!と 自分の適量を測ってみよう

1日量(朝・昼・夕食)の例

肉・魚・卵・大豆製品

1日分は、
手のひらに乗る量



卵

大豆と豆腐

肉

魚

果物



果物は1日、
拳1つ分が目安

野菜類

手のひらに乗る量120g



×3食

(1日分360gが目安)

パン・ご飯・麺類

手のひらに乗る量



×3食

芋類

芋は1日
拳1つ分



牛乳・乳製品

人差し指の
長さ(1日量)



「手ばかり」とは?

自分の「手のひら」を
秤にして食材を測ること。



自分に合った適量が、簡単に分かる!

背の高い人は手も大きく、
必要エネルギーも多いね!



1食分



毎食、
2皿分野菜料理が
あるのが理想

1食分

パンだったら、
手のひらに乗る量



麺だったら、1食分



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に
お気軽にお尋ねください。

