

りょう  
 ちょうど良い量は、どのくらい？

えいようほう      しょうかい  
 「手ばかり栄養法」の紹介

みどり  
**緑**

からだの調子を  
 ととのえる

やさい    かいそう  
**野菜・海藻・きのこ**

いっしょくぶん    めやすりょう  
**一食分の目安量**

- なまやさい    りょうて  
 ・生野菜：**両手**に
- やまも    いっぱい  
**山盛り一杯**
- やさい    かたてぶん  
 ・ゆで野菜：**片手分**



(生)



(ゆで)

あか  
**赤**

ち    きんにく  
 血や筋肉に  
 なる

にく    さかな    たまご  
**肉・魚・卵**  
 とうふ    なっとう  
**豆腐・納豆**

**一食分の目安量**

- て  
 ・手のひらに  
 のる量



きいろ  
**黄色**

エネルギーに  
 なるもの

ごはん    ぱん    るい  
**ご飯・パン・めん類**

**一食分の目安量**

- ごはん、めん  
 : 両手にのる量
- パン : 片手にのる量



ほか  
**その他**

くだもの    ぎゅうにゅう  
**果物・牛乳**

**1日分の目安量**

- かたて    りょう  
 ・片手にのる量

ぎゅうにゅう  
**牛乳**  
 ミリリットル  
 1日 200 m l



あか    みどり    きいろ    た    もの  
 ~ 赤・緑・黄色の食べ物をそろえて、

しょくじ    こころ  
 バランスのよい食事を心がけましょう~

た    てきりょう    まも    たいせつ  
 バランスよく食べるためには、**適量**を守ることが大切です。

※ 手ばかり栄養法は、自分の手を使って食事のちょうどよい量をはかれる方法です。大人の手は、  
 子どもの手より大きいので、同じ方法ではかっても、目安量は、大人の方が多くなります。