

知っていますか?

厚生労働省では、毎年9月1日～30日までの1か月を

「食生活改善普及運動」と定めています。

令和4年のテーマ

食事をおいしくバランスよく

1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけましょう!



主食

ごはん・パン・めん類などの穀類を主に材料としたもの。炭水化物を多く含む。

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品が中心のおかず。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻が中心のおかず。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含みます。



1日1～2回「牛乳・乳製品」「果物」をプラスしましょう!

1日にどれだけ食べたなら良いの?

自分の手でおおよその目安量が簡単に分かります。

手ばかり
栄養法

基礎疾患・食事制限のある方は、
医師・管理栄養士に
相談してください。

ご飯

手のひらに収まる大きさの茶碗で毎食1～1.5膳



肉・魚・卵・大豆製品

左手に乗る大きさの魚と肉(肉の厚さは小指の厚さ)
右手に乗る大きさの豆腐と卵



野菜・きのこ・海藻・こんにやく

両手1杯の緑黄色野菜と両手に2杯のその他の野菜。

緑黄色野菜



その他の野菜



果物

両手の人差し指と親指で作った輪の中に入る大きさ。



牛乳・乳製品

牛乳:コップ1杯(200ml)

ヨーグルト:小サイズ×2個

6Pチーズ:2個(塩分注意!)



栄養士

お薬のことや健康のことでご困っていたことがありましたらご相談ください。

