

「こんな感じの食事」がおすすめです

野菜を使った料理は、1食におたま2杯以上

例えば…

ゆでたり煮たり炒めたりした野菜 2杯



緑の濃い野菜を
1日に1杯は
食べるように
しましょう



ゆでた野菜1杯とフワフワした野菜おたま2杯
(レタス・キャベツなどは、ゆでた野菜の倍の量を食べましょう)



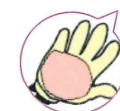
お浸し・野菜炒めなどで1杯、
具たくさんの汁で1杯のように組み合わせても ok!



おかずの分量は、自分の手の大きさが目安



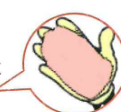
から揚げ、とんかつ、ハンバーグなど厚い肉は
指の部分を除いた手のひら大



サバ・ぶりなど脂の多い魚は
指の部分を除いた手のひら大



カレー・サケなどの切り身の魚は
片手にのる大きさ



サンマ・いわし・アジなど頭がついた魚は
食べる部分が片手にのる大きさ



焼肉など薄切りの肉などは
片手にのる大きさ3~4枚

ハムエッグの場合は、
卵1個と ハム1枚がおすすめ

ごはんは、親指と中指でつくった円と同じ大きさの茶わんに9分目が適量



体格にあった量(手ばかり量と同じ)になります

☆ いっぱい動いた日は、おかわりどうぞ!

☆ 妊娠の中期以後やおっぱいをあげているときも
あと半分のおかわりどうぞ!

☆ 年を重ねたら(70歳以上) 8分目が基本です

