

大人用

手で計れば  
わかる  
食事の量



塩山式  
**手ばかり**

1回の  
食事に

きいちゃん

みどりちゃん

あかちゃん

がバランスよく並んでいますか

自分の手を使うと  
自分にあった食事の量がわかります！

甲州市



きいちゃん

“ごはん・パン・めん など”

「ごはん・めん」は  
【両手にのる量】



(小ぶりのおにぎり  
2個分になります)

「パン」は  
【片手にのる量】



働く力や  
体力となる



みどりちゃん

“野菜・果物”

「ゆでたり、煮たり、炒めたり  
した野菜」は  
【片手に軽く山盛り】



からだの調子を  
ととのえる

「キャベツ・レタス」を  
生で食べるときは  
【両手に山盛り】



あかちゃん

からだをつくる

“魚・肉・卵・牛乳・豆腐 など”

「うすぎりの肉」なら  
【片手に3〜4枚】



「とり肉・厚切り肉」なら  
【手のひらの大きさ】



「魚の切り身」なら  
【片手にのる大きさ】



「豆腐」は  
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・  
ハム」は  
2〜3本(枚)



「サバなど脂肪の多い魚」は  
【手のひらの大きさ】

または  
「納豆」なら1パック  
「卵」なら1個



「いも類」は  
【手のひらに  
のる量】



「油を使った料理」は  
1日1回に  
しましょう！  
(天ぷら、フライ、  
マヨネーズなど)



「甘い菓子」は  
【手のひらの  
大きさ】

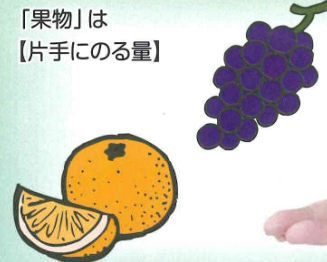


または

「せんべい・スナック菓子」は  
【片手にのる量】

て食べ  
てもよく  
いくも

「果物」は  
【片手にのる量】



「牛乳」は  
【コップに1杯】



または

「スライスチーズ」1枚  
と  
「ヨーグルト」1カップ



自分にあった量を食べ  
まめに身体を動かすと  
元気100倍！



この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の高さを調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作／甲州市

地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞

このなかまは「1日3回」

このなかまは「1日1回」