

# 「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

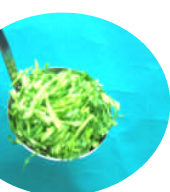
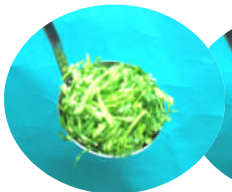
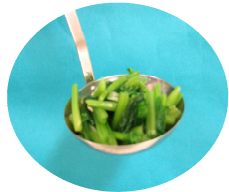


緑の濃い野菜を  
1日に1杯は  
食べるように  
しましょう



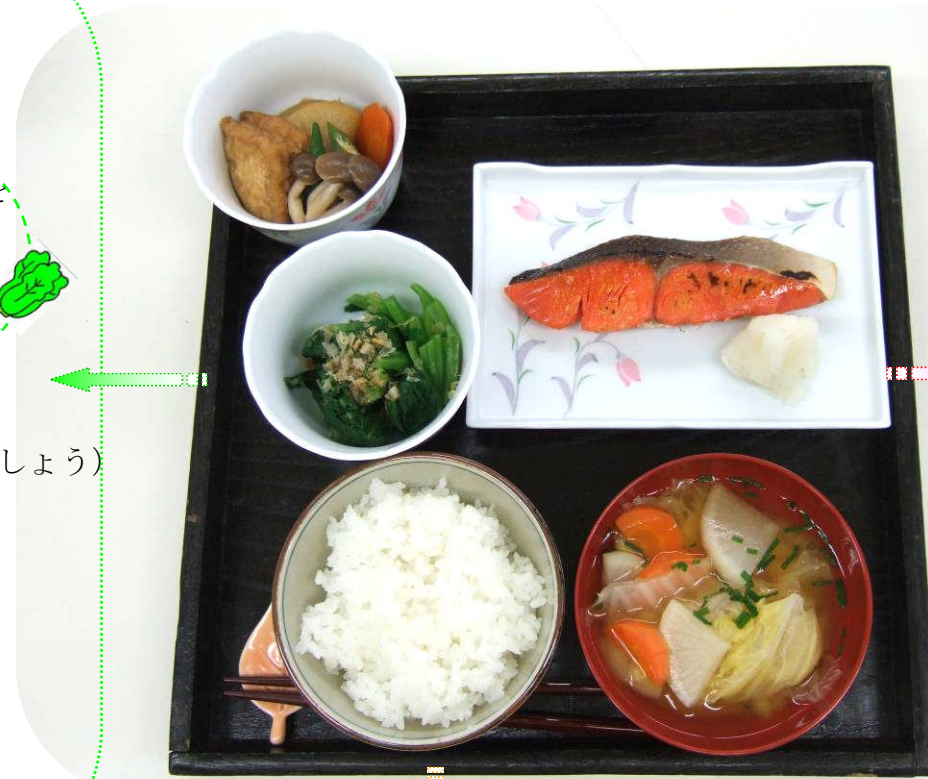
ゆでた野菜1杯とフワフワした野菜おたま2杯

(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



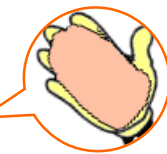
から揚げ、とんかつ、ハンバーグなど厚い肉は  
指の部分を除いた手のひら大



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



カレイ・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

