

1日の目安って? 手ばかりをマスターしよう! ~協会けんぽ岡山支部バージョン~

主食

1食につき1つ選びましょう。

ごはん



パン



麺類



主菜

主菜とは、たんぱく質を多く含むおかずのことです。手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。

魚



豆腐



これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。

肉



卵



皮・脂身をとると…



皮や脂身を取り除くとカロリーを約45%カットでき、その分多く食べられます。

乳・乳製品

牛乳



副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて350g(両手3杯分)が目安です。それ以外にもきのこや海藻で食物繊維をとりましょう!!

緑黄色野菜



きのこ等



★かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため握りこぶし1つ分以上食べる場合には主食に分類されます。

淡色野菜



千切りにすると…



加熱すると…



果物

握りこぶし1つ分です。

りんご



他の果物では…

みかん



桃



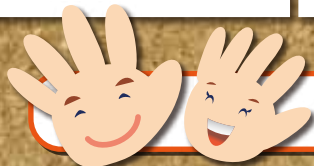
ぶどう



オレンジ



バナナ



一般的に背の高い人は手も大きく、背の低い人は手も小さいですね。手の大きさに合った量が自分の適量の目安になりますよ。

1日に必要なエネルギーはおもて面の食品で摂れます。飲酒や間食をすることでエネルギーがオーバーになってしまいますよ。お酒やお菓子は以下の量を目安にしましょう。

お酒

お酒は指の長さで目安を示しています。いずれか1種類にしましょう。アルコール度数が高いほど、肝臓への負担が大きくなり、カロリーも高くなります。

ビール



アルコール度数 5%

ワイン・日本酒



アルコール度数 ワイン 12%
日本酒 15%

焼酎



アルコール度数 25%

低 ← アルコール度数 → 高

お菓子

お菓子は200kcal以内にしましょう。手ばかりでは、1日に片手におさまる量が目安です。

菓子パン



クッキー



チョコレート



プリン



どら焼き

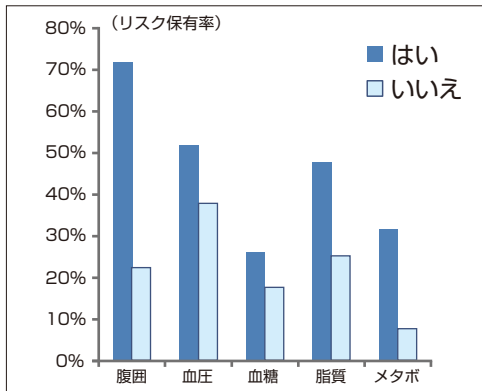


せんべい

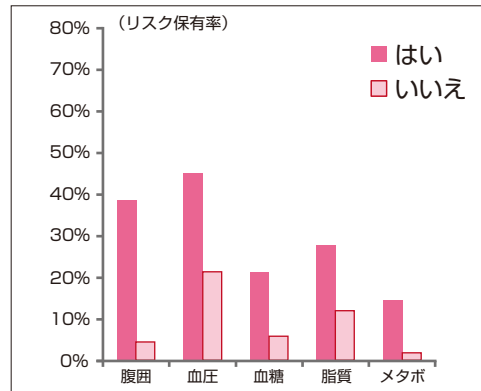


Q.20歳のときの体重から10kg以上増加していますか?

《男性》



《女性》



体重が増加したと答えた人は、腹囲がメタボの基準を超えたり、血圧や血糖、脂質のリスクを抱えている人が多くなっています。体重が増えるということは、必要量より過剰に摂取しているということです。手ばかりを利用して日頃から食べ過ぎていないか1日の食事量を見直してみましょう!



Smart Eatは、厚生労働省が実施する健康寿命を延ばすことを目的としたプロジェクト