

自分の手でできる  
らくらく食事量チェック!

# 手ばかい法

 **野菜70g** 

生野菜だとこれくらい!

加熱した野菜だとこれくらい!



1日にとりたい野菜  
は  
**350g!**  
これの**5倍!**



片手に  
山盛り1杯

片手にのる  
大きさ



**肉1食分60g**



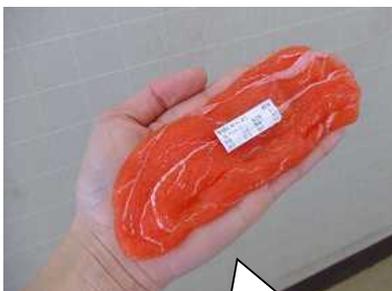
**魚1食分70g**



**豆腐100gは**

薄切り肉なら...

魚の切り身だと...



片手に**2~3枚**



片手にのる**大きさ**



手のひらの**大きさ**

厚切り肉なら...

脂肪の多い魚は...  
(サバ、ブリなど)

青背の魚は...



手のひらの**大きさ**



手のひらの**大きさ**



片手にのる**大きさ**