

手軽にパッと！手ばかり栄養法

糖尿病瓦版



手ばかり栄養法とは…

自分の手を秤にして栄養バランスを整える方法です。背の高い人は手が大きく必要栄養量も多く、背の低い人は手が小さく必要栄養量も少ないので自分の適量が簡単に分かります。

1日(朝・昼・夕食)に必要な量の例

*成人女性(身長160cm)の例

主食(ご飯・パン・麺類)
→両手の手のひらに乗る量

毎食



副菜(野菜類)
→両手いっぱい

毎食



1日350g目標!

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
→両手の手のひらに乗る量

1日分



※3食合わせての量

令和三年五月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
管理栄養士

- ・手ばかり栄養法で自分に必要な量を確かめてみましょう。
- ・主食、主菜、副菜を3食そろえて食べましょう。

次号(7月版)は、臨床検査技師からのお話です。