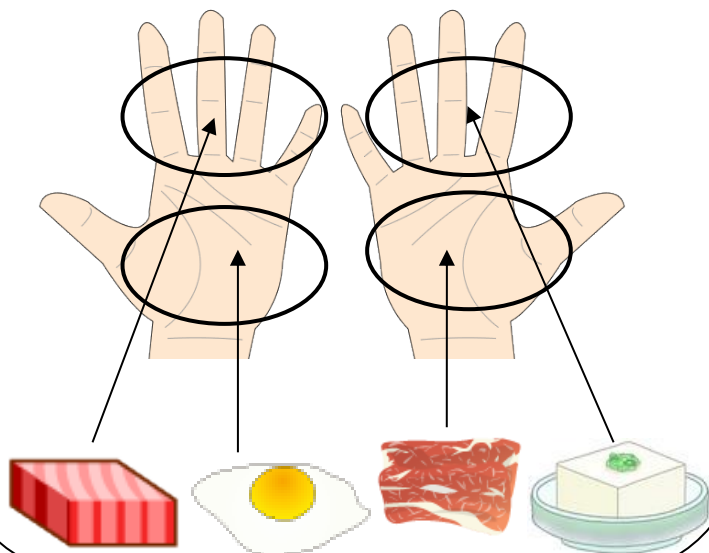


食べ物の目安を手を使って覚えましょう～

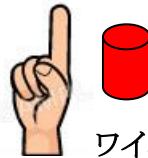
## 「手ばかり栄養法」

コツ1:おかず(肉・魚・卵・豆腐)

1日食べる量は両手のひらに乗るだけ



コツ2:お酒は 100kcal でやめる



ワイン・日本酒は指1本分



ビールなら 250ml

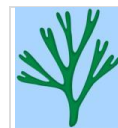
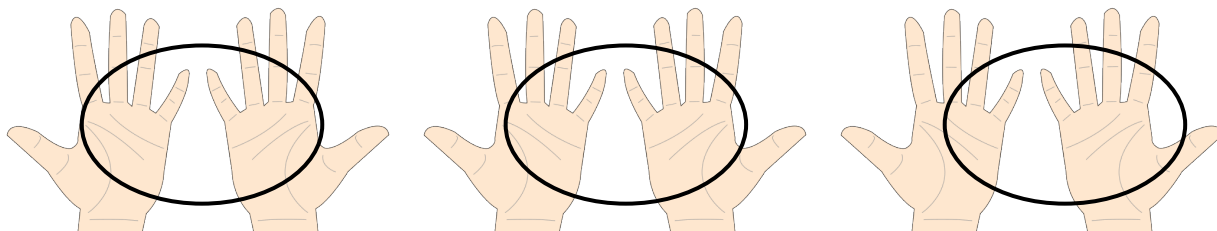


ブランデーなら  
横にして指1本分

どれかひとつ

コツ3:野菜や海藻はたっぷり食べる

緑黄色野菜を両手1杯、その他の野菜や海藻・きのこ類を両手2杯



コツ4:果実は両手指の輪に入るくらいが 100g