



が っ け ん こ う

# 12月健康だより



てきりょう  
～あなたの適量はどのくらい？～

ぼうねんかい や クリスマス、しんねんかい など ねんまつしじょう の イベント では、たのしみも てつぱら ついつい 食べ過ぎてしまいがちですが、こんかいは、しょくじ の 適量 について しょうかい します。

げんき で いきいき と 暮らす ためには、さまざまな しょくひん を 組み合わせ て 栄養 バランス の 整った 食事 を とることが たいせつ です。しかし、しょくひん の 種類 を 増やそう と して、食べ過ぎ にならない ように 気を つけましょ う。

## 大切なのは量のバランス！

どれくらい 食べる のが 適量 なのかは、じぶん の て を つか っ て (てばかり) おぼ えて おくと、べんり です。

めやす を さんこう に、しゆ しょく、さい ぶく を 組み合わせ て 食事 を とりましょ う。

### 主食



#### 1食あたりの目安量

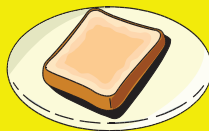
(いずれかを)

めん類なら

たま 1玉程度

ごはんなら

ちawan ぼいていど 茶碗1杯程度



食パンなら

1～1.5枚



のいずれか

※お茶碗は手の平に おさまる くらい の 大きさ の もの

# 主菜



日に  
**1日の目安量**

両手の平に並べて  
の乗る量  
厚さは手の厚さ程度



# 副菜



**1日の目安量**  
野菜350g

野菜は  
げんこつ3~4個分



あさ朝  
ひる昼  
ゆう夕



ちょうみりょう  
**調味料にも気をつけて**

食べる量は目安量程度でも、料理をする時に油や油を含む調味料（マヨネーズやドレッシング）をたくさん使うと、エネルギーが上がってしまいます。

きのこ、海藻なども取り入れましょう

**1日の目安量**

大さじ1杯程度




揚げ物や炒め物など油を使った料理は1日2品、  
1食1品までが理想です

脂質の多い食品も  
食べ過ぎに気をつけて



ピーナッツ、ごま  
豚バラ肉、ベーコンなど

次回は食事では摂りにくい牛乳・乳製品と果物を間食で補うこと、またその量についてお伝えする予定です。



**今月の+10 (フラステン)**  
こまめに掃除でからだを動かし+10  
+10とは今より1日10分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。