

「ときだ地区健康を考える会」では、健康づくりボランティアとしてときだ地区の健康づくりの輪を広げるために活動しています！

食生活についての勉強会をしました。学んだ内容を外城田地区の皆さんにお伝えします♪

ときだ健康だより Vol.10

発行：令和5年3月

ときだ地区
健康を考える会

今日1日で食べたものに
○をつけてみましょう！

穀類		野菜 	
肉		海藻	
魚介類		きのこ	
卵		いも 	
大豆 		果物 	
大豆製品			
乳		油脂 	
乳製品			

○は何個ありましたか？
1つ1点として計算してみましょう

合計 _____ 点



12点

素晴らしい!!!

8~11
点

良いですね。これからもいろいろな食材を食べるように心がけましょう。

4~7
点

明日は今日よりも多くの食材が食べられるといいですね。

1~3
点

まずは1種類から食材を増やしてみましょう。

♪ 今日食べられなかったものは、明日食べるようにしましょう♪

「たくさん」より「まんべんなく」

毎日10の食品群を摂ると生活習慣病や寝たきりのリスクが低くなります。

チェック表を活用して、バランスよく食べましょう！

～Lets' チャレンジ～

体で覚える 1日に食べる量の目安 (手ばかり栄養法)

• しっかり食べる •



魚、肉



卵、豆腐

肉・・・手の4本指の広さに肉をのせる。
厚さは手のひらの厚みです。
揚げ物にした場合は3本指の大きさを目安に
します。

魚・・・手のひらくらいの大きさで、手の厚みです。

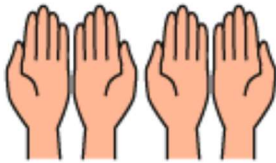
卵・・・1個が目安です。

豆腐・・・手のひらにのせ、手の厚みの2倍分が目安です。

• たっぶり食べる •



両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
その他の野菜

<野菜 1 個の目安>

生・・・きざんだものを両手に軽く一杯の量です。

調理済み・・・片手のひらに乗る量です。(小鉢 1 皿)

• ほどほどに食べる •



人差し指と親指の
輪の中に入れる



果物類

果物、おやつ
などの嗜好品は
摂りすぎに注意
しましょう！



和菓子
(おまんじゅう等)

人差し指と親指の輪の中に入る



ときだ地区健康を考える会

～会員募集中～

☆私たちと一緒に健康について考えませんか☆

【お問い合わせ】

多気町 町民環境課・健康福祉課 (☎0598-38-1114)