

# 栄養だより

2022年  
5月号

## テーマ

「食べる目安が簡単にわかる！

## 手ばかり栄養法」



食事をバランスよく食べるために、何をどれだけ食べれば良いかの目安として「手のひら」を使う方法を紹介します。

### 手ばかりとは？

自分の「手のひら」をものさしにして食材を測る方法です。次の目安量を参考にすると、おおよそ自分の身体にあった適量を摂ることができます。ただし、腎臓病など疾患がある場合は医師の指示に従いましょう。

### 1食の目安

主食 1食につき一つ選びましょう



ごはん

両手に収まる  
茶わんに9分目



パン

片手にのる量

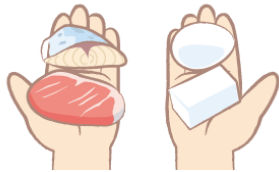


麺

両手に収まる量

### 1日の目安

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



肉と魚は  
手のひらにのるサイズで  
手の厚みが目安です

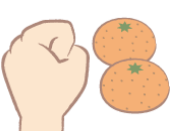
両手にいっぱい

副菜(野菜・きのこ・海藻など)



両手に軽く3杯(加熱した場合は、片手3杯)

その他



果物

こぶし1個分



芋類

こぶし1個分



牛乳

コップ1杯

参考：いわさきグループ フードモデルドットコム 手ばかり栄養法

## \*おしらせ\*

### ふかつ歯科内に、認定栄養ケア・ステーションひとすじが誕生しました！

認定栄養ケア・ステーションとは、日本栄養士会の認定を受け、地域で栄養支援を行う拠点です。お食事や栄養の相談窓口として利用することができます。

こんな相談お受けします！

- ・日々の食事を見直したい
- ・食事制限があるけども何を食べたら良いかわからない
- ・噛みやすい・飲み込みやすい調理の工夫が知りたい



料金や予約方法など、詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ：059-363-0012

ふかつ歯科に繋がりますので、「栄養相談についてのお問い合わせ」とお伝えください。

### <予告> 開設記念！

### 無料栄養相談イベントを開催いたします

「食」のお悩みを管理栄養士に相談してみませんか？地域の皆様を対象に、個別の無料栄養相談イベントを計画しています。

詳細が決まりましたら、栄養だより または ひとすじホームページにてお知らせします。

ひとすじのホームページはコチラ▶  
過去の栄養だよりやイベント情報を掲載します。



### <今月のおすすめレシピ>

手ばかりでバランス献立！

### ハニーマスタードチキン定食



調理時間  
の目安 30分



鶏肉によく合う甘酸っぱいおすすめのソースです。「手のひら」で自分の食べる適量を確認してみましょう。

1人あたり目安栄養量(チキンのみ)  
エネルギー305kcal 塩分0.7g

【材料(1人分)】

<ハニーマスタードチキン>  
鶏もも肉…手のひらサイズ  
塩・胡椒…少々  
小麦粉…適量  
はちみつ…小さじ1  
粒マスタード…小さじ1

<サラダ>

お好きな野菜で、片手いっぱい盛り付けましょう。

<味噌汁>

片手いっぱいの具材で作ります。

<ごはん>

両手に収まる茶わんに9分目を目安に盛り付けましょう。

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・胡椒・小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、中火で①を焼く。
- ③ 完全に火が通ったら、キッチンペーパーで油を拭きとる。
- ④ はちみつ・粒マスタードを入れて全体に絡まったら完成！

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケアステーション

# ひとすじ