

仙石流  
kcalの

# 手ばかり栄養法

1日3回

メインのおかず  
肉・魚・卵・豆腐・納豆など



手のひらの大きさ



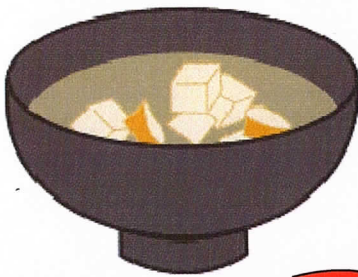
ごはん  
g

野菜のおかず

できるだけたくさんの種類を



両手に一盛り

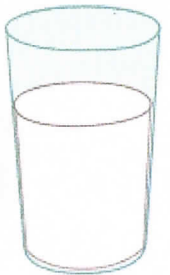


味噌汁/1日2回

※汁の塩分が多いので、具たくさんがオススメ!

1日1回

牛乳  
コップ1杯



果物



どれでもこぶし1つ分

油

とりすぎ要注意!

