



資料 手ばかり・目ばかり

食品の概量を簡単に把握する
ための方法として、手ばかりや
目ばかりなどがあります。

手ばかり (手にのせて量る)



3群の例

1日に、両手に
のる量(100g)を
食べよう。

25g x 4品の例
(実物大)

5群の例

米飯、パン、めん類、い
も類などを組み合わせて、
女子は400g(片手分x7
くらい)を、男子は480g
(片手分x8くらい)を、
1日に食べよう。

★2, 3砂糖でとる分を20gとした場合。

米飯



片手にのる量が約150g
(茶わん約1杯分, 炊く
前の米だと60g)

ロールパン



片手にのる量
(2個)が約60g



いも類

片手の手のひらに
のる量が約50~
60g

目ばかり (見た目で量る)

4群の例

1日に、いろいろな種類の野菜と
果物400gを食べよう。



50g x 8品の例 (実物大)

分かりやすい! — 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量

食生活において大切な学習の1つである、「1日に必要な食品の種類と概量」の内容で活用できる実物大写真を新設しました。1日に必要な3群と4群の食品の概量を、「手ばかり・目ばかり」の手法を用いて実物大の写真で示しています(裏面参照)。

紙面の大判化 (A B 判) により、実感を持って学べるこのような資料を、教科書の随所に掲載することができました。



2 何をどのくらい食べればよいか考えよう

必要な栄養素をバランスよくとりたいと考えたとき、例えばカレーライスには、どんな料理を組み合わせたらいかが、考えましょう。

必要な栄養素をバランスよくとりたいと考えたとき、例えばカレーライスには、どんな料理を組み合わせたらいかが、考えましょう。

必要な栄養素をバランスよくとりたいと考えたとき、例えばカレーライスには、どんな料理を組み合わせたらいかが、考えましょう。

必要な栄養素をバランスよくとりたいと考えたとき、例えばカレーライスには、どんな料理を組み合わせたらいかが、考えましょう。

6つの食品群と食品群別摂取量の目安 (摂取量の目安は、12~14歳、1人1日分)

1 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3 緑黄色野菜	4 その他の野菜・果物	5 穀類・いも類・砂糖	6 油脂
食品群別摂取量の目安 300g 330g	食品群別摂取量の目安 400g	食品群別摂取量の目安 100g	食品群別摂取量の目安 400g	食品群別摂取量の目安 420g 500g	食品群別摂取量の目安 20g 25g

● 特別支援や色覚特性への配慮から、6つの群を横に並べました。その結果誰にでも見やすく、区別しやすくなりました。

● それぞれの食品群に含まれる食品例がこれまで以上に充実しています。

図1には、1日の摂取量の目安が書いてあるけど、どれくらいの分量なのか実感できないよ。



1 32 ページで、学習内容が確認できます。

2 33-34 ページの図1で、6つの食品群と食品群別摂取量の目安が分かります。

1日に必要な食品の種類と概量の例 (12~14歳、1人1日分)

1 魚・肉・卵・豆・大豆製品 お刺身 180g 鶏肉 100g 卵 17 みそ 100g 食品群別摂取量の目安 300g 330g	3 緑黄色野菜 ほうれんそう 1株 (25g) アロココリー 2株 (25g) にんじん 2本 (25g) 食品群別摂取量の目安 100g	5 穀類・いも類・砂糖 お米 150g パン 150g 食品群別摂取量の目安 420g 500g
2 牛乳・乳製品・小魚・海藻 牛乳 200g ヨーグルト 100g 卵 17 みそ 100g 食品群別摂取量の目安 400g	4 その他の野菜・果物 トマト 1個 (50g) キャベツ 1/2個 (50g) レタス 1/2個 (50g) 食品群別摂取量の目安 400g	6 油脂 サラダ油 10g マヨネーズ 10g バター 10g 食品群別摂取量の目安 20g 25g

資料 手ばかり・目ばかり

食品の概量を簡単に把握するための方法として、手ばかりや目ばかりの方法があります。

手ばかり (手にのせて量る)

25g = 4品の例 (実物大)

3品の例: 1日に、両手にのる量 (100g) を食べよう。

5品の例: 1日に、両手にのる量 (120g) を食べよう。

目ばかり (見た目で量る)

4品の例: 1日に、いろいろな種類の野菜と果物 400g を食べよう。

りんご 50g
キャベツ 50g
キウイフルーツ 50g
バナナ 50g
レタス 50g
きゅうり 50g
だいこん 50g
たまねぎ 50g

● 特に不足しがちな野菜や果物の分量が見て分かるよう、実物大の写真で掲載しました。

● 量の感覚がつかみにくい5群の分量についても、手ばかりで確認できます。

1日にこんなに食べるんだね。



3 35 ページの図2で、1日に必要なそれぞれの食品の概量と、その食品を使用した場合の献立例を知ることができます。

4 35 ページの図2で例示されている3群、4群の食品について、36-37 ページの実物大の写真資料でおよその量をイメージすることができます。