

量 ら ず に 自 分 の 量 が わ か る

手のひら 早見表

グラムは数えません。
手のひらとこぶしだけです。

01 はかりを、手にする

グラムを数えるのをやめます。体の一部を物差しにします。



手のひら 1枚

おかず
肉・魚・卵・豆腐



こぶし 1つ

ごはんの代わり
じゃが芋・ごはん



両手いっぱい

かさ
野菜・きのこ・海藻

なぜ手なのか

体が大きい人は手も大きく、小さい人は小さい。はかりは全員に同じ数字を出しますが、手は自分に合った量を出します。

ここだけは例外

運動量が多い日、落としたい量が大きい時期は、これよりずれます。ここから先は手では出せません。

置くもの	目安
おかず（手のひら1枚）	豚ヒレ・鶏むね・ささみ・鮭・たら・えび・卵・豆腐 厚みも手のひらぶん。薄く広げて1枚ぶんに見せない
あぶらが乗るもの	さば水煮缶・鶏もも・豚こま 手のひら1枚より少し小さく。あぶらのぶん量で釣り合わせる
ごはんの代わり（こぶし1つ）	じゃが芋・さつまいも・里いも・かぼちゃ・ごはん おかわりの前に、かさを食べる。順番だけで量が決まる
かさ（両手いっぱい）	ブロッコリー・キャベツ・白菜・きのこ・わかめ 火を通してから量ります。生で両手だと入りません
味を変えるもの	しょうゆ・みそ・ケチャップ・カレー粉・塩麹 大さじで足りる量。迷ったら薄いほうに寄せる
あぶら	調理に使う油 基本はひかない。肉のあぶらと、ふたをした蒸気で足ります

02 数えないほうが、続く

計るのをやめた人のほうが、長く続いています。

計ると止まる理由

グラムを入れる日は、**入れられない日**が必ず来ます。外食の日、人と食べる日、疲れた日。そこで記録が途切れると、そのまま元に戻ります。
手なら、どこにいても持っています。

それでも数字が要る時

落とすペースを上げたい時期だけは、数字が要ります。**ずっとではありません。** 期間を決めて使い、終わったら手に戻します。

いちばん多い間違い

手のひら1枚を**守りすぎて**、足りなくなることです。体重が止まった・疲れが抜けないという時は、**まず増やしてみてください。**

物差しを**体の一部**にすると、外でも使えます。
アプリを開かなくても、皿の上で分かります。

手のひら何枚ぶんが要るかは、体格と、いまの落としたい量で変わります。

ごはん

~~ごはん~~



じゃが芋

やさい

~~生野菜だけ~~



きのこ＋
ブロッコリー

おかず

~~毎日ちがう料理~~



味を変えて
回す

あなたの手のひら何枚ぶんかは、体格と生活で人によって変わります。

ここだけは紙に書けないので、**トリセツ作成会**で一緒に出しましょう。