

手のひらで覚える 生活習慣病予防のため 食事習慣



食べる量は自分の手のひらをものさしにして目安量を覚えることができます。家で食べる時、外食する時、お弁当を購入する時などに活用してください。体重の変化をみながら、運動量や年齢によって加減してください。