

## 「ちば型食生活」によるバランスのとれた食生活の実践

バランス ⇒ 何を食えばいいのか？

配膳を考えて食事をそろえる

○食事を配膳して「ちば型食生活」をそろえてみましょう

主食
汁物
主菜
副菜
 を組みあわせると必要な栄養素がそろいます。

毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます！」と言ってみましょう。

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。



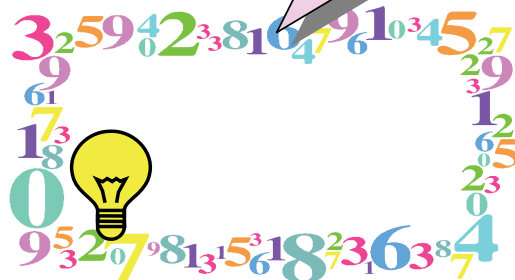
バランス ⇒ どのくらい食えばいいのか？

お皿の数を確認しましょう  
例えば、2200kcalで考えてみましょう

- 主食 は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5つ) で1日3回 (5~7つ)
- 汁物 は、1回1杯 (1つ) で1日1~3杯 (1~3つ)  
\*具 (汁の実) が多いものにしましょう
- 主菜 は、1回1皿 (2つ) で1日3皿 (6つ)
- 副菜 は、1回1~2皿 (1~2つ) で1日3~6皿 (3~6つ)
- 乳類 は、1日1皿 (1つ)
- 果物 は、1日1皿 (1つ)

お皿の数は、おおよそのめやすです。

つまり、副菜 (野菜のおかず) を主菜 (おもなおかず) の2倍量食べることを目標に!



「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が少し違う場合があります。あなたの「一皿」はどうでしょうか？このページのイラストを参考にしてください。

**主食**

ごはん 1 杯分  
お茶碗の大きさは  
自分の手の中に入るくらい

パンは 1 枚で半皿分  
(2 枚食べると 1 皿です)  
食パン・ぶどうパンなど

うどん      スパゲティ      やきそば      カレーライス 一人前

レストランで出てくる量が 1 皿分。自分の食べているお皿と同じでしょうか

**汁物**

具（汁の実）がたくさん入った  
みそ汁 野菜スープ 1 杯分  
汁碗の大きさは  
自分の手の中に入るくらい

シチュー 一人前  
汁より野菜をたくさん

**主菜**  
おもなおかず

ハンバーグ      めだま焼き      焼き魚      納豆      てんぷら

カツ      ロールキャベツ      からあげ      餃子

手をグーにした  
大きさが一皿くらい

**副菜**  
野菜のおかず

サラダ      きんぴらごぼう      ほうれん草のおひたし      きのこのソテー

野菜の煮物      ひじきの煮物      野菜炒め

片方の手にのる分が  
一皿くらい

**乳類**

牛乳コップ 1 杯  
ヨーグルトなら 1 個

**果物**

みかん 1 個の大きさが半皿分  
(みかん 2 個で 1 皿分)