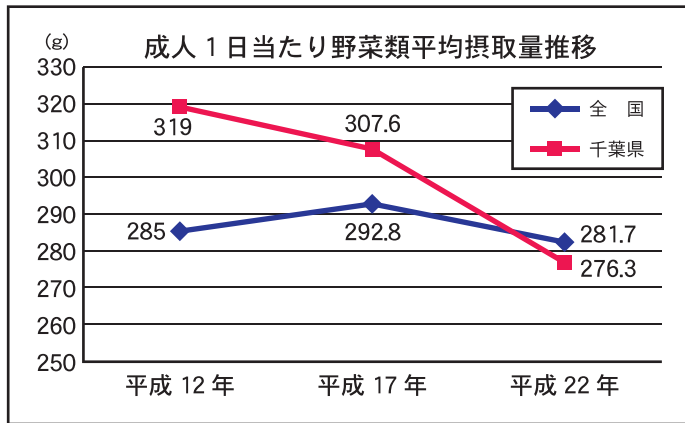


野菜をもっと食べましょう!



千葉県民の野菜類の摂取量は、減っています!!



県民健康・栄養調査結果(千葉県)、国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。生活習慣病の予防にも大切です。

- 食物繊維は、食後の血糖値上昇を抑制し、コレステロールの増加を防ぎ、便秘を整える作用があります。
- 野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に出すため、高血圧の予防になります。
- 野菜をしっかり食べると満腹感が得られるため、過剰なエネルギー摂取を防ぎ、肥満の予防にもなります。

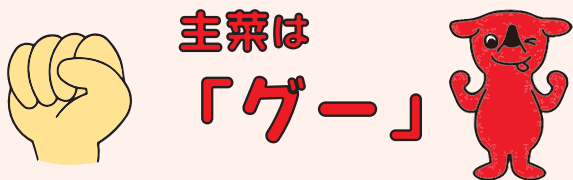
成人の1日の野菜摂取量は **350g** が目標!
千葉県民はあと約 **1皿分 (73.7g)** 足りません!!



グー・パー食生活でおかずの目安を知ろう!!

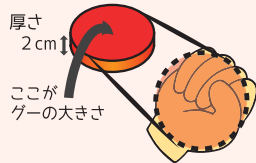
「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

【出典】千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」



主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ **2cm** をめやすに!



*グーのかたまりの大きさではありません!



グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーに **たっぷり** をめざして!



副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



日本の食事の基本は「主食・主菜・副菜」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」には、「主菜」と「副菜」があります。汁物も副菜のひとつです。具たくさんで食べましょう。

主菜(肉・魚・たまご・大豆) はグー(片手を握った大きさ厚さ2cm)、**副菜(野菜・海藻など)** はパー(片手を広げ山盛りに!)が1食分の目安です。

