

# はじめよう! グー・パー食生活

～おいしく食べよう! ちばの野菜～

## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



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!

厚さ  
2cm

ここが  
グーの大きさ

\*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!

片手の上に



になるくらい



副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「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))

バランスのよい食事って...?  
野菜を食べなくちゃと思うけど、  
なかなかね...

食事は毎日のことだから、大変ですよ。バランスのよい食事のポイントを栄養士さんにきいてみましょう!

「主菜」と「副菜」の種類と量は、  
バランスのよい食事の  
ポイントです。  
野菜などの「副菜」は  
1食あたり片手に  
山盛り食べましょう!



## あなたは毎日どれくらいの野菜を食べていますか?

千葉県民の成人1日当たりの野菜の平均摂取量は、  
276.3g\*です。

国が定める野菜の摂取目標量は、1日当たり350g  
ですから、約75gの野菜が不足しています。

成人の1日の  
野菜摂取量は350gが目標です

\*平成22年県民健康・栄養調査

右の片手山盛りの野菜の量は約120gです



片手山盛りの  
生野菜です。  
さて、  
何gでしょう?

(答えは左下にあります。)

# もりもり食べよう! ちばの野菜 ~千葉は野菜の大産地~

千葉県産の春夏野菜を御紹介します! 旬の美味しい野菜をぜひ食卓へ!!

## ニンジン



産地: 富里市・八街市・船橋市・山武市・成田市 など

βカロテンが豊富です。皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。

### 〈選び方〉

- ・茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ・ずしりと重くみずみずしいもの
- ・保存は、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ立てて保存

## トマト



産地: 旭市・白子町・一宮町・八街市・富里市 など

リコピンやビタミンCが豊富です。リコピンは抗酸化作用があります。

### 〈選び方〉

- ・色ムラがなく、赤く完熟しているもの
- ・果実ハリがあり、ずしりと重いもの
- ・ヘタが緑色でピンと張っているもの

## エダマメ



産地: 野田市・松戸市・船橋市・君津市 など

葉酸やビタミン類が豊富です。ゆでるだけで、おつまみ感覚で手軽に食べられます。

### 〈選び方〉

- ・サヤが鮮やかな緑色のもの、実がぎっしりつまっていて膨らんでいるもの

## サイインゲン



産地: 市原市・袖ヶ浦市・香取市・山武市 など

ビタミンK、βカロテンやビタミンB群が豊富です。食物繊維も含まれます。

### 〈選び方〉

- ・ゆでるだけで、手軽に食べられます。
- ・緑が濃く細めでみずみずしいもの

## スイカ



産地: 富里市・八街市・山武市 など

### 〈選び方〉

- ・カリウムが豊富です。
- ・緑色が鮮やかで、皮の縞模様が太く、くっきりし、ずしりと重量感のあるもの

## 直売所に行ってみよう!

千葉県にはたくさんの直売所があります。直売所では、その土地でとれる野菜やお米、果物などを買うことができます。生産者の方と話したり、そのお店の限定品を探したり…♪。

**お気に入りのMy直売所を見つけてみませんか?**

直売所の情報は県ホームページを御覧ください。



## カンタン!! 野菜たっぷり!! ヘルシー料理 ~手軽に作れる千葉県産野菜を使ったレシピ~

県では、子育て中の忙しい方でも簡単に作れる、野菜をたくさん使ったヘルシー料理のコンテストを行いました。コンテスト入賞作品のレシピを御紹介します。

### このレシピの特徴

- ◆千葉県産の野菜を2種類以上使用しています。
- ◆野菜を調理前の状態(生)で、片手たっぷりの量(100g以上)を使用しています。
- ◆健康に配慮(減塩、油ひかえめ等)しています。

### コンテスト入賞 松浦美奈子さん(佐倉市)のレシピ 鮭中骨とたっぷり野菜のスープ



[1人分]	
・鮭中骨缶	1/4缶(38g)
・キャベツ	100g
・人参	30g
・春菊	20g
・しめじ	40g
・固形コンソメ	1/4個(1g)
・ローリエ	1/2枚
・塩	0.25g
・こしょう	少々

1. キャベツは縦半分に切り、人参は5mmの厚さの半月切り、しめじはほくししておく。
2. 湯150mlに中骨缶と「1」をいれ、火にかける。固形コンソメ、ローリエを加えて、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。
3. 春菊を加え、塩で味を調え、こしょうをたっぷり振る。

※しょうがの千切りを加えてもピリッとして美味しいです。

### コンテスト入賞 山野俊平さん(印西市)のレシピ 和風ラタトゥユ



[1人分]	
・トマト	100g
・なす	100g
・ズッキーニ	80g
・玉ねぎ	60g
・砂糖	ひとつまみ
・酒	大さじ1杯
・しょうゆ	大さじ1/2杯
・ごま油	小さじ1杯
・黒こしょう	少々

1. 野菜を3cm位の正方形の薄切りにし、大きさをととのえる。ズッキーニの皮は最後に盛り付けるので、とっておく。なすは素揚げしておく。
2. 鍋にごま油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 残りの野菜を加え、トマトの汁気がでてきたら、焦げないよう汁気が飛ぶまで10分程火にかける。
4. ☆の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
5. 仕上げに黒こしょうを振る。
6. 皿に盛ったら、ズッキーニの皮を添える。

ズッキーニの代わりにゆでたサイインゲンを添えてもいいですね!

旬の野菜や冷蔵庫にある野菜を使って、簡単にアレンジできます!

## ちばの恵みで まんてん笑顔 ~食をとおして 笑顔をつなぐ~

県では、「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに、県民のみなさんが「食」について考え、健康で心豊かな食生活を送っていただけるよう、食育の取組を進めています。詳しくは、県ホームページ「ちばの食育」を御覧ください。

問合せ先:安全農業推進課(TEL 043-223-3092)


