

よく噛み味わう「ちば型食生活」のすすめ



食べることは、生きることであり、あなたの食べ方はあなたの生き方の表れです。ちばの食材を使って「おいしい食事」を「楽しく食べる」ことは、あなたの元気をつくります。

食事は、生涯にわたって欠かすことのできないものです。食べること、しっかり噛んで味わうことの大切さや食の楽しさを学び、誕生してすぐの赤ちゃんから生涯にわたって豊かな食生活を続けましょう。

「ちば型食生活」食事実践編では、望ましい1日分の食事スタイルを千葉県の食材を用いて分かりやすいイラストで示します。日本型食生活の「配膳（膳組）：主食、主菜、副菜、汁物のそろった食事」を毎日行い、加えて日本型食生活では摂取しにくいものの、千葉県では豊富な生産量を誇る果物と牛乳（乳製品）を、よく噛んで味わって食べることをめざします。「配膳（膳組）」を基本とするので、なじみやすく理解しやすいことが特徴です。この内容は、国が提唱する「食事バランスガイド」とも一致します。

「ちば型食生活」の食事をちばの食材を使って実践すると、毎日の食事がおいしくバランスの良い楽しい食事になります。時には、郷土料理を取り入れて、実践、継続しましょう。

「ちば型食生活」は、多様な食品をよく噛んで味わう食事の楽しさ、栄養管理とロや歯の健康管理、食生活での衛生管理、食の情報の見極めや選択方法などをライフステージごとに提案し、よい食習慣が一人ひとりに身につくことをめざすものです。

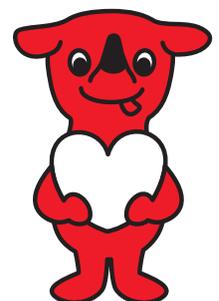
この資料は、よく噛み味わう「ちば型食生活」を楽しく実践するための基本編です。このガイドブックの姉妹編として「資料編」「概要版」も作成しましたので、活用ください。「ちば型食生活」の実践は、国が示す「食事バランスガイド」や「食生活指針」の実践にもつながります。

さあ、ちばの豊かな食材を活用し、あなたや家族の「ちば型食生活」を身近なことから始めましょう。あなたと家族の健康を、作り、守り、元気な毎日をすごしましょう。

2020年版の主な改訂内容

千葉県の現状および下記基準・制度の内容を反映しました。

- ・日本人の食事摂取基準 2020年版（厚生労働省）
- ・日本食品標準成分表 2020年版（八訂）（文部科学省）
- ・食品表示法（平成25年法律第70号）による新食品表示制度



ちば型食生活とは、

その1

自然の恵みであり、新鮮で、おいしく、豊かで、安心できる、ちばの食材につながる食生活

その2

栄養のバランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの文化につながる食生活

その3

よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で、育ちにつながる食生活

その4

「食」のリズムが「運動」や「睡眠（休養）」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活

という「ちば」の特徴を生かした食生活のことです。



図1. 千葉県が提案する「ちば型食生活」食事実践スタイル（ゲー・パー食生活）（2200kcal程度）