

31. グー・パー食生活のための補助資料

資料編には、「グー・パー食生活」を実践するための資料として、「グー・パー食生活」チェックシートの他に、食事や食品から提案する、おもにこどものための資料5種類、栄養素などから提案する、おもにおとなのためのメタボリック対応資料3種類があります。

興味のあるものを読んで活用しましょう。あなたの「グー・パー食生活」の食事实践を助けることができます。さあ、できることから始めましょう。

バランスよく食べよう

食べることは誰かにかわってもらうことができません。自分でやらなきゃいけない！
だから、自分の食事について考えよう。

わたしたちの体の細胞は、毎日少しずつ生まれ変わっています。新しい細胞が、きちんとした働きをするためには、いろいろな栄養素が必要です。わたしたちの体に必要な栄養素はさまざまです。

毎日の食事で必要な栄養素を摂ろう

ひとつの食べものから、必要な栄養素をすべて食べることはできません。いろいろな食べものを必要だけ食べるのが大切です。

何をどれくらい食べたらいいのかな？

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

野菜を食べましょう！

あなたの食事には野菜が足りないみたいですよ

野菜は、体のバランスを保つ「緑」のグループの食べものです。食事の中で、「汁物」と「副菜」にはいっています。

野菜のなまを食べてみよう！

野菜のよいところを紹介するよ

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

あぶら 食べすぎていませんか？

あなたの食事はあぶら がおいみたいですよ

あぶら＝脂肪＝太らないほうがいいとおもっていませんか？あぶらは、からだに必要なものです。あぶらは、体を動かすエネルギーの源です。さらに、細胞膜、血液、ホルモンの原料でもあります。からだの20%はあぶらでできているので、美しいつりあいのとれたからだをつくるのに役立っています。

でも、あぶらは、食べすぎると・・・

肥満になる

生活習慣病

あぶらの食べ方を意識しましょう！

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

おかし・ジュース食べすぎ注意！

あなたの食事にはおかしやジュースがおいみたいですよ

おかしやジュースは、「エネルギーになる食べもの」ですが、主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のどれにもあてはまりません。「おまけのたのしい食べもの」です。

おいしく・たのしく食べるコツをしよう！

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

牛乳のみましよう

牛乳がのめない人は牛乳のなまを食べてみよう

あなたの食事には牛乳・乳製品が足りないみたいですよ

牛乳・乳製品は、「白や肉になる食べもの」です。食事の中で、1日1回は牛乳・乳製品をとりましょう。

牛乳が苦手な人のウラツもあまよ

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

千原県 外食料理成分ノート 基本編

外食料理の1食あたりの栄養価を100kcalあたりの栄養価換算がわかります。

今日の「ごはん」のエネルギー量は、あなたの必要なエネルギー量の何%でしょうか？
食べすぎに注意しましょう！
1食分のエネルギーを確認しましょう！

あなたの必要とするエネルギー1日のエネルギー量は計算できます

性別	年齢	基礎代謝	活動エネルギー	必要エネルギー
男子	10歳	1300	1000	2300
男子	15歳	1500	1200	2700
男子	20歳	1700	1400	3100
女子	10歳	1100	800	1900
女子	15歳	1300	1000	2300
女子	20歳	1500	1200	2700

千原県 外食料理成分ノート 100kcal編

外食料理の1食あたりのエネルギーと100kcal換算がわかります。

今日の「ごはん」の性格は？
料理にも個性があります！
個性を知ってバランスよく選びましょう！
上手に選ぶヒントがあります。

料理の個性って？

エネルギーとなる栄養素は、たんぱく質・脂質・炭水化物の3つです。この3つは高たんぱく質・高エネルギー食品、たんぱく質・脂質・炭水化物の割合が異なる食品、たんぱく質・脂質・炭水化物の割合が異なる食品に分類されます。

料理の個性を知って、上手に選ぶヒントがあります。

千原県 外食料理成分ノート バランスガイド編

外食料理の1食あたりのバランスガイドの「つ」がわかります。

今日の料理はいく「つ」？
あなたの一日はいく「つ」？
お皿の数(つ)がわかります！

食事バランスガイドって？

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が、1日の食事について、料理のつと皿の数をあわせて、健康的な食事の目安として発表しました。この目安は、1日に必要なエネルギー量が2000kcalの人の場合です。

食品群	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4-5つ	6-8つ	3-4つ	2つ	2つ	
5-7つ	6-8つ	3-5つ	2つ	2つ	
6-8つ	6-7つ	4-6つ	2-3つ	2-3つ	