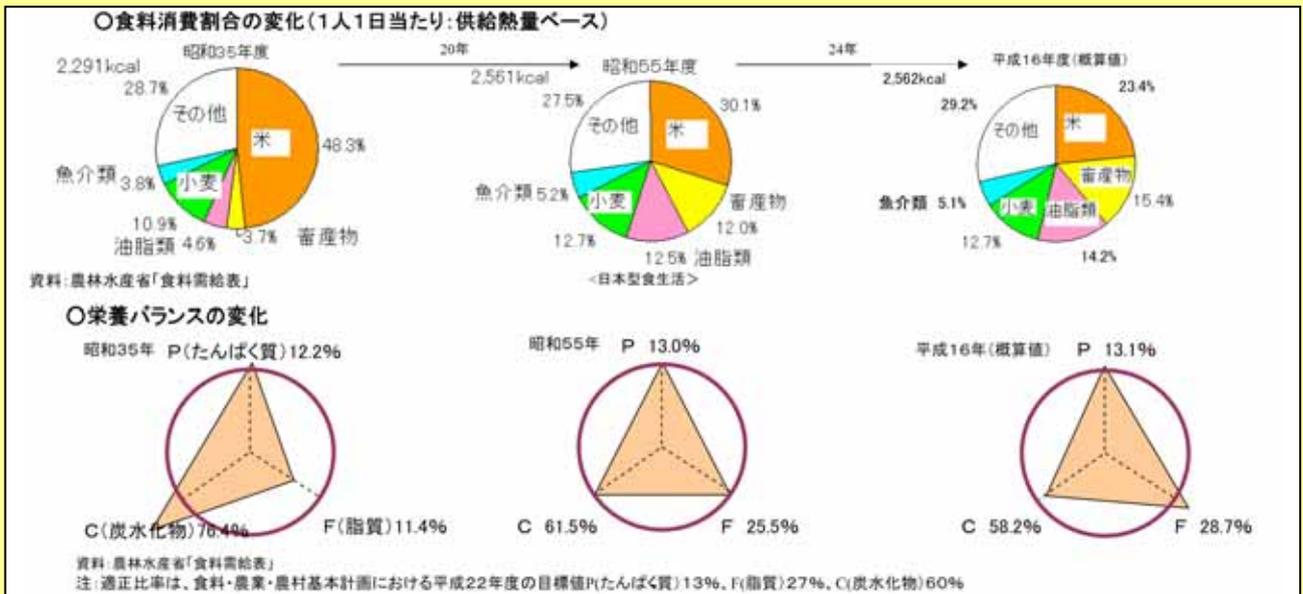


# ちばの食材を使っておいしいごはんをよく噛んで味わって楽しく食べる 「ちば型食生活」を実践しよう

## ちば型食生活とは

- (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
- (2)栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの食文化につながる食生活
- (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
- (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」の特徴をいかした食生活です。



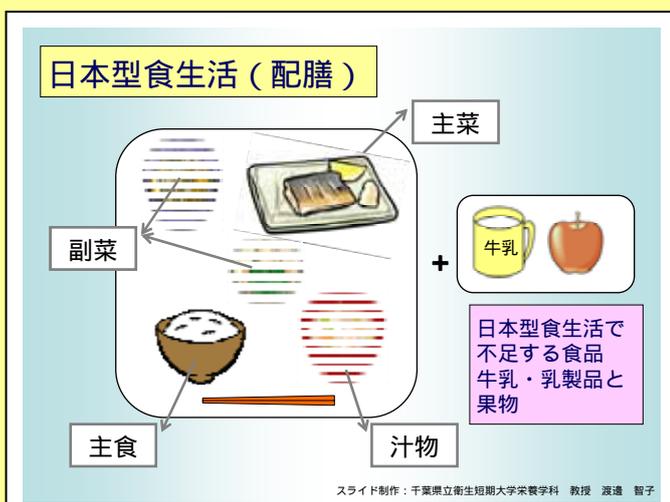
食の欧米化で米の消費量が減少する一方、肉類や油脂類の消費量が増え、栄養バランスが大きく変化しています。昭和50年代中ごろに、たんぱく質、脂質、炭水化物の熱量バランスがほぼ適切で、米(主食)を中心に魚や肉、野菜等多様なおかず(主菜・副菜等)から構成されるいわゆる「日本型食生活」が形成されています。

## ちょっとした食事の基本を知るだけで食生活が変わります 「ちば型食生活」は、「配膳」で食事のバランスを考えます

「配膳」は、栄養のバランスがとれた「日本型食生活」の理想的な形です。

乳製品と果物を1日1回食べることを加えると手軽にバランスの良い食事になります。

おかずの量は、自分の手で作った「グー」「パー」が主菜と副菜のおおよその目安です。



## グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



# ちば型食生活「いきいきすこやか食生活チェックシート」

「いきいきすこやかチェックシートの使い方」：各食事について、そろった項目チェックしてみましょう。

夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分がわかります。

毎日、不足することがないように、できることから改善しましょう。

「ちば型食生活」1日の食事別チェックシート 簡単編：おとな用

★千葉県

## いきいきすこやか チェックシート

### 食事編

朝・昼・夕ごはんを  
そろっていますか？

1日1回  
食べていますか？

食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう

		主食	汁物	主菜	副菜 副々菜	乳類	果物	ジュース お菓子	お酒
平日	朝	<input type="checkbox"/>							
	昼	<input type="checkbox"/>							
	夕	<input type="checkbox"/>							
	間食	<input type="checkbox"/>							
休日	朝	<input type="checkbox"/>							
	昼	<input type="checkbox"/>							
	夕	<input type="checkbox"/>							
	間食	<input type="checkbox"/>							

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。例えば・・・

お寿司なら  
主食 と 主菜 に○が付きます

足りないところはありましたか？

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

## ライフステージ別の食育のポイント

乳幼児期（育つ） 0～5歳	授乳期、離乳期：安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎を作ろう。 幼児期：食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう。
学童期（学ぶ） 6～11歳頃	成長する喜びを実感し、必要な基本的な食習慣を身につけよう。 食の体験を深め食の世界を広めよう。
思春期（大人になる） 12～17歳頃	成長する喜びを実感し、身についた基本的な生活習慣・食習慣を維持しよう。自分に合った自分らしい食生活を実現しよう。
青年期（心身ともに整う） 18～29歳	完成した身体を大切に維持し、食についての正しい知識と判断力を確かなものとし、自分の健康をつくり守ろう。 家庭では、子どもの食育を担おう。
壮年期（活動する） 30～49歳	自分に合った望ましい食生活を実現し、家庭における子どもの食育を実践し、食文化の担い手になるよう。
中年期（熟す） 50～69歳	身体の変化に応じた自分にとって望ましい食習慣を確立し維持し、次のライフステージを快適に過ごすための準備をしよう。 自分の食育は自分で担い、次世代の子どもの食育を積極的に支援しよう。食文化の積極的な担い手になるよう。
高齢期（穏る・誇る） 70歳以上	自分にあつた望ましい食習慣に見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持しよう。健やかに高齢期を迎えた方は、その適切な食習慣を維持しよう。 子どもの食育をできる範囲で支援し食文化を伝えよう。

## ちば型食生活 食事実践ガイドブック



ちばの豊かな食材を使ったおいしいごはんをよく噛み味わう「ちば型食生活」を楽しく実践するための食事実践ガイドブックです。

「ちばの食育」ホームページからダウンロードできます。