

食生活

合言葉は「グー・パー・チョキ」

これならできる！ 肥満予防のひと工夫

運動

「ながら運動」で筋力アップ

肥満予防は、食事の見直しが大切です。
「グー・パー・チョキ」を使って
食事バランスを確認してみませんか？

特に『副菜』は、毎食『片手にたっぷり！』
を意識しましょう。

肥満の改善は、「エネルギーの「摂取量」と「消費量」
のバランスが大切です。

まずは、簡単にできる「食事バランスの確認」や
「ながら運動」で、生活習慣を変えて
みませんか？

健康的に肥満を改善するには、適度な運動が
欠かせません。さらに重要なのは運動を「継続」
することです。仕事の合間でも、休憩中でも
簡単にいつでもどこでもすぐにできる
「ながら運動」を始めてみませんか？

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

空いている時間 にいつでも簡単「ながら運動」

主菜は「グー」



主菜の1食分の量は
グーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)



厚さは
2cmが
めやすです

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
片手たっぷりをめざして！

大人の手で、
だいたい120g

片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は



野菜 海藻きのこ こんにゃく

「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。

こちらのQRコードで
解説動画が見れます。



+「チョキ」は”食塩カット”あと2g減らそう！

千葉県民は、男女ともに目標量より2g以上多く採っています。

減塩



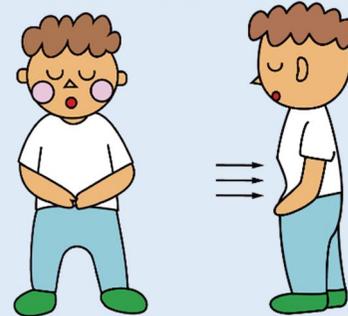
食塩摂取の目標量 (1日当たり)※

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

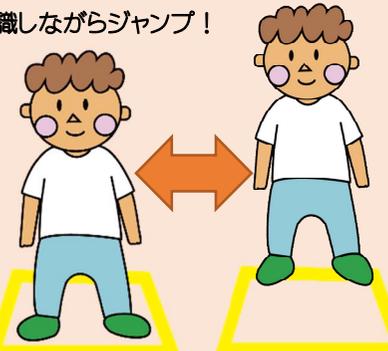
ドローイン

おなかを凹ませたまま大きく息を
吸って吐きます。呼吸を止めずに
1分間、その姿勢を維持します。



その場ジャンプ

足元に四角形をイメージしながら
その場で1分間、枠から出ない事を
意識しながらジャンプ！



その場ジャンプをする際は、転倒や接触がないよう、周りの環境や足元に十分注意してください。
また、現在体に痛みや気になるところがある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

物足りない時は負荷を加えてみよう！



座って足を
上げたまま
ドローイン



両手をクロス
に組んだまま、
その場ジャンプ！

こちらのQRコードで
解説動画が見られます。

