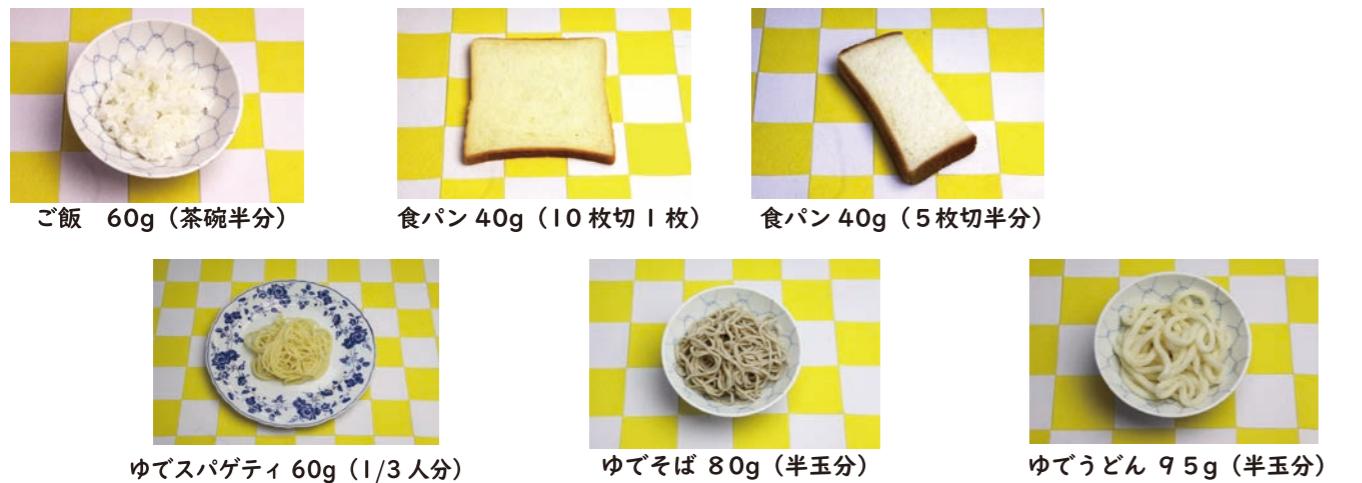


# 主食の量と100kcalの目安量

主食は、必要なエネルギー量の約半分を目安に摂ることがおすすめです。例えば、あなたの1日に必要なエネルギー量が1800kcalなら、1食分は600kcalなので、その半分の300kcalが目安です。主な主食の100kcal分の量を示しました。写真を参考にして、食事の量を考えてみましょう。



## グー・パー食生活と食事バランスガイドの関係は?



食事バランスガイドは、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを回転するコマの図で示したもので、コマの上から下に向かって摂取量が少ない区分になっています。料理区分の単位はつ(SV)です。

コマの右側に、食事バランスガイドとグー・パー食生活の関係を示しました。バランスの良い食事を考える参考にしましょう。

## 1日に必要なエネルギー量2000~2400kcalの食べ方(例)

朝	昼	夕	1日1回(おやつ・デザートなど)													
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物							
1~2	1~2	1	-	-	2~3	2	1~2	-	-	2	2	1~2	-	-	2	2

## グー・パー食生活をすることから実践しましょう!

主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がける、日本型の食事スタイルをイメージするなど、できることから実践しましょう。

千葉県にはおいしくて栄養価の高い食材が豊富にあります。よく噛んでよく味わって、楽しく食べて元気に過ごしましょう。食事について詳しく知りたいときは、管理栄養士・栄養士に相談してみましょう。

このリーフレットの姉妹編として、「ちば型食生活実践ガイドブック」「ちば型食生活実践ガイドブック資料編」があります。

ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

# グー・パー食生活 ガイドブック 概要版

食事摂取基準 2020年版対応

「グー・パー食生活」は、日本型の食事スタイルを基本に考えます。主菜は「グー」、副菜は「パー」の量を目指します。「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。そして、日本型の食事スタイルでは不足する「牛乳・乳製品」と「果物」を1日1回は食べましょう。

千葉県は全国有数の農林水産県です。千葉の食材を使って「グー・パー食生活」を実践しましょう。

日本型の食事スタイルは、「主食」

(ご飯)と「汁物」と「おかず」が基本です。

食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるためのおかずには「主菜(肉・魚・卵・大豆)」と「副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど)」があります。汁物も副菜のひとつです。



日本型の食事スタイル  
主食(ご飯)、汁物、おかず



1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう。

1日1回は  
果物と牛乳・乳製品を  
食べましょう



## 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!

\* グーはかたまりの  
大きさではありません!

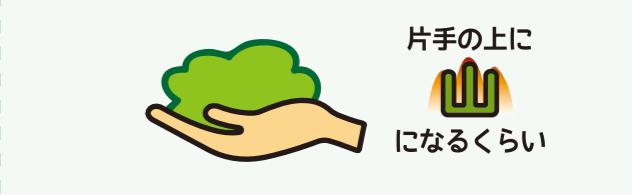


主菜になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**



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!



副菜になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・こんにゃく**

