

# グー・パー食生活

## 簡単！食事チェックシート



朝、昼、夕ごはんではそろっていますか？

1日1回食べていますか？



食べたものに○をつけて食事のチェックをしましょう  
○のつけかたは、右の表を参考にしてください

		主食	汁物	主菜	副菜	乳類	果物	おかし	アルコール
仕事・学校がある日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								
休みの日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								

ひとつの料理でも2か所に書く場合があります  
例えば、お寿司なら、**ご飯**と**魚**の組み合わせなので  
**主食**と**主菜**に量を書きます

「○」1つ分のめやすは、↓の通りです。

2つ分食べた場合は「○○(○が2個)」、半分食べた場合は「△」をつけましょう。

	<b>主食</b>	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
	<b>汁物</b>	汁碗1杯、スープ皿1杯
	<b>主菜</b>	「グー」1つ分(↓のイラスト参照)
	<b>副菜</b>	「パー」1つ分(↓のイラスト参照)
	<b>乳類</b>	コップ1杯(200cc)、ヨーグルト1人前
	<b>果物</b>	みかん1個、バナナ1本、りんご半分
	<b>おかし</b>	どんなお菓子をどれくらい食べたか書きましょう
	<b>ジュース</b> <b>アルコール</b>	コップ1杯(200cc)

### グー・パーはおかすの 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！

厚さ2cm↑  
ここがグーの大きさ

\*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

**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！

片手の上になるくらい

**副菜**になる食品は **野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

「グー」「パー」は、おかすの1食分のおおよそのめやすを簡単に考えるためのものです。望ましい量を簡単に考えるためのものです。管理栄養士にお聞きください。