

よく噛んで味わって食べよう

# 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」の量を目指しましょう。「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。



1日1回は  
果物と牛乳・乳製品を  
食べましょう

目指しましょう。

## おおよそのめやすです



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・こんにやく



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。

ver.202103-2

# グー・パー食生活 と 食事バランスガイド の関係は？

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドの  
料理区分と1つ(SV)の基準

主食：炭水化物 40g
副菜：素材重量 70g
主菜：たんぱく質 6g
牛乳・乳製品：カルシウム 100mg
果物：素材重量 100g



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す。コマの上から下に向かって摂取量が少なくなります。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。

〈3つの食事パターン〉1日に必要なエネルギー量別に食べ方の例を示しました

食事バランスガイド 1日合計	1400～2000kcal					2000～2400kcal					2400～3000kcal				
	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	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
1食合計	4～5 つ(SV)	5～6 つ(SV)	3～4 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)	5～7 つ(SV)	5～6 つ(SV)	3～5 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)	6～8 つ(SV)	6～7 つ(SV)	4～6 つ(SV)	2～3 つ(SV)	2～3 つ(SV)
朝	1	1～2	1	-	-	1～2	1～2	1	-	-	2	2	1～2	-	-
昼	2	2	1～2	-	-	2～3	2	1～2	-	-	2～3	2～3	1～2	-	-
夕	1～2	2	1	-	-	2	2	1～2	-	-	2～3	2	2	-	-
1日1回 (おやつ・デザートなど)	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	2～3	2～3

千葉県の農業産出額は全国第4位！  
ネギ、ほうれんそう、日本なしは全国1位です！  
(農林水産省生産農業所得統計平成30年値)

## グー・パー食生活をでき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すごしましょう。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。



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

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

制作：渡邊智子(淑徳大学教授・千葉県立保健医療大学名誉教授)・鈴木亜つ帆(千葉県立保健医療大学健康科学部 栄養学科) 発行：千葉県・千葉県教育委員会

ちばの食材を使ったおいしいごはんを

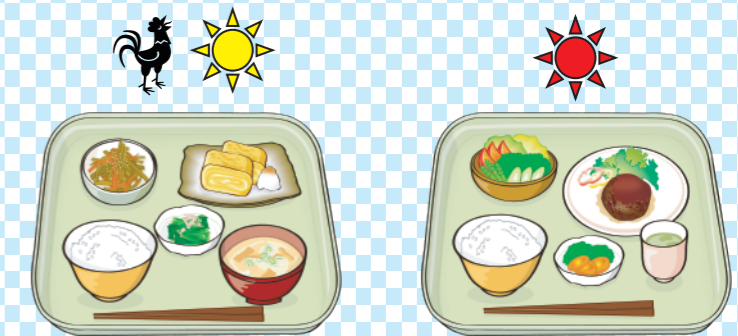
# グー・パー

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・こんにやく)」があります。汁物も副菜のひとつです。

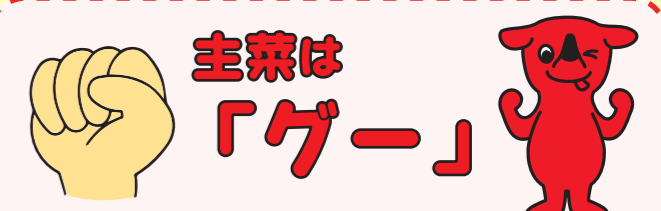


日本型の食事スタイル  
主食(ご飯)、汁物、おかず



1日3食「日本型の食事スタイル」を

## グー・パーはおかずの



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！



主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよそのくわしく知りたい場合は、栄養士・