

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 2015年版対応

この「日本型の食事スタイル」で不足する「牛乳(乳製品)と果物」を1日1回食べましょう。

毎食を「日本型の食事スタイル」にして、1日1回は牛乳(乳製品)と果物を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。

「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。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが、「グー・パー食生活」です。



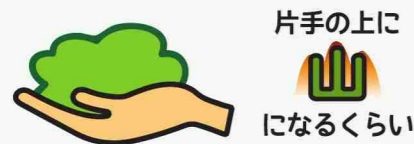
## グー・パー食生活



## おおよそのめやすです



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.201901

## グー・パー食生活の食事をお茶碗やお皿の数でも数えましょう (2200kcalの場合)

- 主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5つ) で 1日3回 (5~7つ)
- 汁物** は、1回1杯 (1つ) で 1日1~3杯 (1~3つ) \*具(汁の実)が多いものにしましょう
- 主菜** は、1回1「グー」で1日で3「グー」あるいは、1回1皿 (2つ) で1日3皿 (6つ)
- 副菜** は、1回1「パー」で 1日で3「パー」あるいは、1回1~2皿 (1~2つ) で 1日3~6皿 (3~6つ)
- 乳類** は、1日牛乳1カップあるいは2つ
- 果物** は、1日1個あるいは2つ

グー・パー食生活を三色食品群に分けると グー・パー食生活を食事バランスガイドで分けると  
 ●●●の区分になります。 ▼▼▼▼の区分になります。

お皿の数は、おおよそのめやすです。太字で示した「つ」は、食事バランスガイドの場合の数値です。

### 1400kcal~2000kcalの場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ

◆ おやつ ◆ 牛乳: 2つ 果物: 2つ

- 朝**: 主食: 1つ, 副菜: 1~2つ, 主菜: 1つ
- 昼**: 主食: 2つ, 副菜: 2つ, 主菜: 1~2つ
- 夕**: 主食: 1~2つ, 副菜: 2つ, 主菜: 1つ

### 2200kcalの場合 (2000kcal~2400kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ

◆ おやつ ◆ 牛乳: 2つ 果物: 2つ

- 朝**: 主食: 1~2つ, 副菜: 1~2つ, 主菜: 1つ
- 昼**: 主食: 2~3つ, 副菜: 2つ, 主菜: 1~2つ
- 夕**: 主食: 2つ, 副菜: 2つ, 主菜: 1~2つ

### 2400kcal~3000kcalの場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

◆ おやつ ◆ 牛乳: 2~3つ 果物: 2~3つ

- 朝**: 主食: 2つ, 副菜: 2つ, 主菜: 1~2つ
- 昼**: 主食: 2~3つ, 副菜: 2~3つ, 主菜: 1~2つ
- 夕**: 主食: 2~3つ, 副菜: 2つ, 主菜: 2つ

## グー・パー食生活の食事3つのパターン

「食事バランスガイド」のイラストを使用して食事のパターンを表しました。

## 噛むこと・食べることは楽しいこと! できることから実践しましょう

グー・パーを心がける、「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。

食事は楽しいものです。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。

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



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

ちばの食材を使ったおいしいごはんを

# グー・パー

日本の食事は、ご飯と「一汁三菜」を基本とした食事スタイルです。これが「日本型の食事スタイル」といいます。

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」は「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。



日本型の食事スタイル ご飯(主食)と一汁三菜



## グー・パーはおかずの



主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに!



\*グーの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



「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・