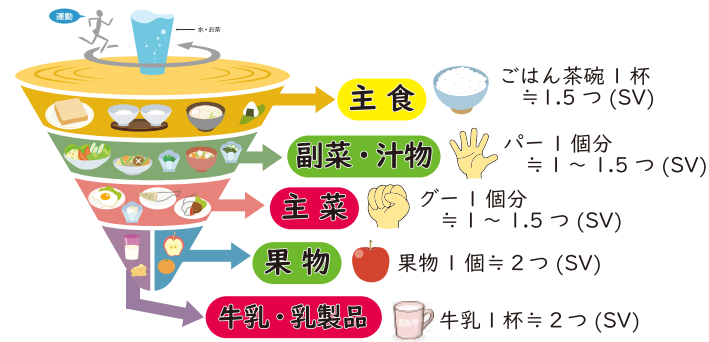


グー・パー食生活 と 食事バランスガイド の関係は？

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。

〈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

	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	
食事バランスガイド 1日合計	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)	
1食合計	1	1～2	1	—	—		1～2	1～2	1	—	—		2	2	1～2	—	—	
朝																		
1食合計	2	2	1～2	—	—		2～3	2	1～2	—	—		2～3	2～3	1～2	—	—	
昼																		
1食合計	1～2	2	1	—	—		2	2	1～2	—	—		2～3	2	2	—	—	
夕																		
1日1回 (おやつ・デザートなど)	—	—	—	2	2		—	—	—	2	2		—	—	—	2～3	2～3	

健康ちば 2 1

「ちばの恵みでまんてん笑顔」第4次千葉県食育推進計画

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 2025 年版 対応

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)」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

「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。

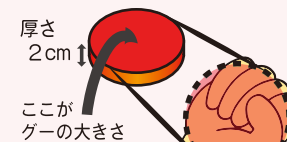


1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう

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 2 cm 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



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



「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。

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。

(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)



千葉県 グー・パー食生活 検索