

# もくじ

よく噛み味わう「ちば型食生活」のすすめ	1
「千葉県食育推進計画」と「健康ちば21」	5
1. 食べることは楽しいこと よく噛んで味わいましょう	6
2. 豊かな千葉の農林水産物	7
3. 人はなぜ、食べるのでしょうか	13
4. 栄養学的な食べ方のポイント	13
5-1. “おとな”の「あなたの食べる量(推定エネルギー必要量)」は どのように考えればよいでしょうか。	14
5-2. “こども”の「あなたの食べる量(推定エネルギー必要量)」は どのように考えればよいでしょうか	17
6. “おとな”のあなたにとってちょうどいい体重	18
7. あなたに必要なエネルギー量を計算してみましよう	19
8. 望ましい食事(主食・主菜・副菜)を考えてみましよう	21
9. 『グー・パー食生活』と食事バランスガイド	24
10. 主食のごはんを食べましよう	27
11. 主菜の肉、魚、たまご、大豆を食べましよう	28
12. 副菜の野菜・海藻・きのこなどを食べましよう	29
13. 牛乳・乳製品と果実を食べましよう	31
14. 千葉県の食材を使って、素材を生かした簡単な料理を	32
15. 郷土料理を作ってみましよう	33
16. 常備菜を作ってみましよう	34
17. バランスよく配膳して食べましよう	35
18. 水を飲みましよう	37
19. 自分でできる食事の安全・安心 - 傷んだ食べ物に注意しましよう -	38
20. 食の正しい情報を選択しましよう	39
21. 栄養成分表示、賞味期限、消費期限ってなんでしろう	40
22. 上手な中食の選び方	42
23. 上手なお菓子の食べ方・ジュースの飲み方	44
24. 上手なお酒の飲み方	45

25. 食欲がないときは	46
26. 快便な毎日をすごしましょう	46
27. 歯と口の健康を保ちましょう	47
28. 生活リズムを大切にしましょう	49
29. 楽しく運動してみましょう	50
30. グー・パー食生活チェックシート	51
31. グー・パー食生活のための補助資料	53
「グー・パー食生活」をできることから実践しましょう	54

## グー・パー食生活とちば型食生活

「グー・パー食生活」は、「ちば型食生活の食事実践スタイル」の愛称です。「グー・パー食生活」とは、1日3食は日本型の食事スタイルをめざし、1日1回は果物と牛乳・乳製品を食べる食事スタイルです。「グー・パー食生活」の配膳を1日に並べてみると2ページの図Iのようになります。

また、本書と一緒に作成された「グー・パー食生活ガイドブック概要版」を読むと、その概要が楽しく理解できます。

なお、本編の姉妹版として「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」があります。グー・パー食生活を実践するための食育アドバイス等に活用しましょう。

「グー・パー食生活ガイドブック概要版」「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」は、ホームページでもご覧いただけます。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku/guide-book.html>

