

# ちばの「食生活指針」チェックシート

おおむね1週間を振り返ってチェックしてみましょう。  
◎：できている ○：まあまあできている △：できていない

チェック

## 食事を楽しみましょう

家族の団欒や人との交流を大切にしましょう。  
ちばの食材を上手につかった「ゲー・パー食生活」を実践し、食事を楽しみましょう。  
食事を楽しく食べましょう。

## 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを

朝食でいきいきとした1日をはじめましょう。  
夜食や間食を摂り過ぎないようにしましょう。  
酒はほどほどにしましょう。

## 「主食」「主菜」「副菜」を基本に、食事のバランスを

「ゲー・パー食生活」の配膳を理解し、実践しましょう。  
主食は、ごはんが基本です。  
おかずの量は、主菜は「ゲー」副菜は「パー」をめざしましょう。

## ごはんなどの穀類をしっかり

食事の主役は「ごはん」です。ちばのおいしいごはんを食べましょう。  
「ゲー・パー食生活」を理解し、実践しましょう。  
ごはん以外の穀類も上手に食べましょう。

## 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

ちばの野菜・果物を毎日食べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。  
ちばの牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚を食べ、カルシウムを十分とりましょう。

## 食塩や脂肪は控えめに

塩辛い料理を控え、薄味をめざしましょう。  
脂肪の多い料理を控えましょう。  
栄養成分表示を見て、食事を整える習慣を身につけましょう。

## 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

毎日決まった時間に体重を測定し、自分にとって調子の良い体重を維持しましょう。  
自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。  
意識して、体を動かしましょう。  
しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。

## 食文化や地域の産物も活かし、ときには新しい料理も

地域の産物、旬の材料を使い、ちばの郷土料理を作ってみましょう。  
行事食を作り食文化を大切にしましょう。  
野菜の栽培や料理することにもチャレンジし身につけましょう。

## 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

買いすぎ、作りすぎ、食べすぎに注意しましょう。(なんでも適量は大切です)  
食品の賞味期限や消費期限を理解して利用しましょう。  
冷蔵庫の中身など家庭内の食品は点検し、適切に食べましょう。

## 自分の食生活を見直してみましょう

自分の健康目標を作り、チェックシートを使って自分の食生活を点検する習慣をもちましょう。  
「配膳チェック」「おかずの量チェック」「ゲー・パー食生活チェック」を利用しましょう。  
ゲー・パー食生活を身につけ、家族や仲間と話し合ってみましょう。

診断

全項目が◎ : 「ゲー・パー食生活」達人。この調子を維持しましょう。  
全項目が○か◎ : 「ゲー・パー食生活」優秀実践者。○が◎になるようにしましょう。  
△が5個以下 : 「ゲー・パー食生活」初心者。△がゼロを目指しましょう。  
△が5個以上 : 「ゲー・パー食生活」挑戦者。△の数を減らしましょう。