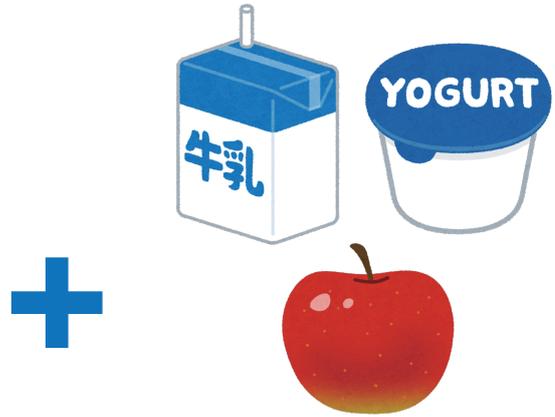


「1食分の食事」のパターンを知ろう

# 実践しよう!グー・パー食生活

食事は、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて栄養バランスをとりましょう。  
さらに牛乳・乳製品と果物を1日1回食べると、より不足しがちな栄養が補えます。  
毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量をめざしましょう。



※グー・パー食生活は、  
千葉県がお勧めする食事スタイルです。

検索

千葉県 グー・パー食生活

## 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**の大きさをめやすに!  
(手のひらの大きさ)



厚さは  
**2cm**が  
めやすです

#### 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  
**片手たっぷり**をめざして!



大人の手で、  
だいたい120g

片手の上に  
山になるくらい

#### 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。