

よく噛んで味わって食べよう

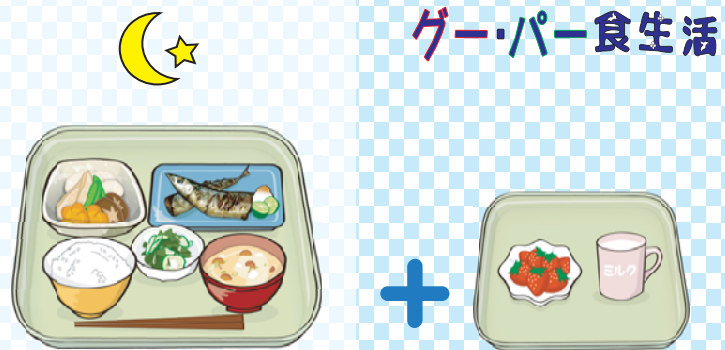
食生活ガイドブック 概要版

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。

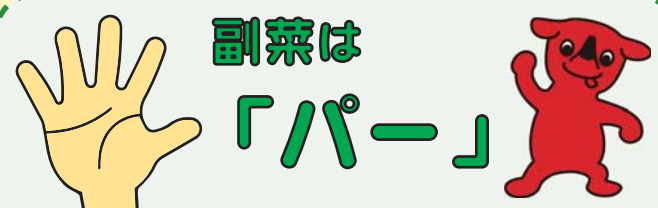
毎食を「日本型の食事スタイル」にして、1日1回は牛乳(乳製品)と果物を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。

「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

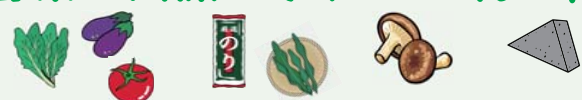


副菜は「パー」

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



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.201606

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

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。



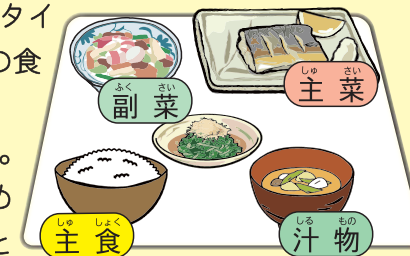
(このリーフレットの姉妹編として「ちば型食生活食事実践ガイドブック」「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」があります)

制作: 渡邊智子・鈴木亜夕帆(千葉県立保健医療大学 健康科学部 栄養学科) 発行: 千葉県・千葉県教育委員会

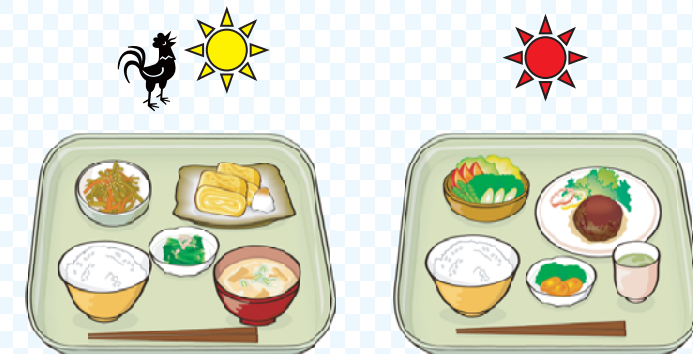
ちばの食材を使ったおいしいごはんを

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。これを「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



主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに!



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・