

望ましい食事を考えてみましょう

理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろっています。(図)
 主食・主菜・副菜はそれぞれの役割や食品があり、
 それぞれから摂取できる主な栄養素が異なります。(表)



グー・パー食生活について
 もっと知りたい方はコチラ



図 日本型の食事スタイル (一汁三菜)
 いちじゅうさんさい

主食	力や熱になる (エネルギーになる) 穀類、いも類 炭水化物
主菜	血や肉になる 肉、魚、卵、大豆製品 タンパク質、脂質
副菜	体の調子を整える (体のバランスを保つ) 野菜、海藻、きのこ、こんにやく ビタミン、ミネラル、食物繊維

表 主食、主菜、副菜の役割、食品、栄養素

朝 ☀️

昼 ☀️

夜 🌙

1日1回は果物と牛乳 (乳製品) を食べましょう。

1日3食は「日本型の食事スタイル」(図)を意識すると、バランスのとれた献立になります。

ちばの食材を使って「グー・パー食生活」を実践しましょう!

「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 2cm をめやすに!

厚さ 2cm

ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

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!

片手の上になるくらい

「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。

ちょっとプラスの工夫で簡単に バランスの良い食事を!



仕事・家事・勉強・育児...何かと慌ただしい毎日。
 栄養が偏った食事になりやすいですね。
 いつもの食事に「ちょっとプラス」の工夫で、心も体も元気にすごしましょう!

プラス1 「どんなものを」「どれだけ」食べたらいいかのめやすを知ろう!

主食

主菜

副菜

の3つをそろえるように意識しましょう

1日1回、乳製品と果物を食べましょう。詳しくは裏面のグー・パー食生活を Check!

プラス2 手軽にとりいられる食品をプラス!

下処理の手間を減らせる・そのまま食べられる・長期保存が可能な食品 など

冷凍食品

ミックスベジタブル
ほうれん草
ブロッコリー

カット野菜

ミックスサラダ
野菜炒めセット
千切りキャベツ

缶詰

ツナ缶
コーン缶
トマト缶

その他

レトルト食品
フリーズドライ食品
合わせ調味料

プラス3 簡単な調理方法にチャレンジ!

洗い物が少なくなる・時短になる など

ワンポウル・ワンプレートのごはん!

見た目オシャレで片付け簡単

火を使わずに!

電子レンジを活用・ごはんも炊ける

包丁を使わずに!

・キッチンばさみ
・ピーラー

葉物野菜や豆腐、こんにやくなどは手やスプーンでちぎってもOK!

忙しいときは、市販のお惣菜を使ってみましょう!

組み合わせるとバランスがよくなります。

- ◆おにぎり
- ◆サンドイッチ
- ◆煮物

- ◆肉まん
- ◆餃子
- ◆サラダ など

具たくさんで、色とりどりの食材が入っているものを選ぶのがポイント!

野菜ジュースをプラスすると充実します!

栄養成分表示の食塩相当量を見ましょう!
 (1日の食塩摂取目標量は 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満です。)

問い合わせ先
 千葉県農林水産部安全農業推進課 TEL: 043-223-3092
 監修: 渡邊智子 (学校法人食糧学院東京栄養食糧専門学校校長 千葉県立保健医療大学名誉教授)
 協力: 鈴木健一、竹井妙 (学校法人食糧学院)