主食の量と100kcalの目安量

主食は、必要なエネルギー量の約半分を目安に摂ることがおすすめです。
例えば、あなたの1日に必要なエネルギー量が1800kcalなら、1食分は600kcalなので、その半分の300kcalが目安です。
主な主食の100kcal分の量を示しました。写真を参考にして、食事の量を考えてみましょう。

ご飯　60g（茶碗半分）

食パン40g（10枚切1枚）

食パン40g（5枚切半分）

ゆでスパゲティ60g（1/3人分）

ゆでそば80g（半玉分）

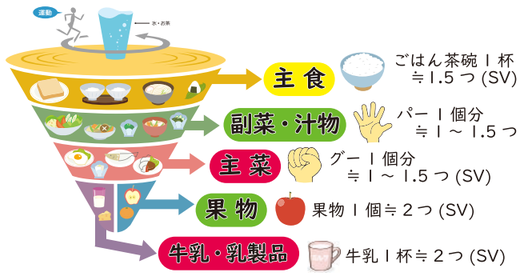
ゆでうどん95g（半玉分）

グー・パー食生活 と 食事バランスガイド の関係は？

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドの
料理区分と1つ(SV)の基準

- 主　食：炭水化物40g
- 副　菜：素材重量70g
- 主　菜：たんぱく質6g
- 牛乳・乳製品：カルシウム100mg
- 果　物：素材重量100g



食事バランスガイドは、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを回転するコマの図で示したものです。コマの上から下に向かって摂取量が少ない区分になっています。料理区分の単位はつ(SV)です。
コマの右側に、食事バランスガイドとグー・パー食生活の関係を示しました。バランスの良い食事を考える参考にしましょう。

〈1日合計〉　単位：つ(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
5～7つ(SV)	5～6つ(SV)	3～5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

1日に必要なエネルギー量2000～2400kcalの食べ方（例）

	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝	1～2	1～2	1	－	－
昼	2～3	2	1～2	－	－
夕	2	2	1～2	－	－
1日1回（おやつ・デザートなど）	－	－	－	2	2

グー・パー食生活をできることから実践しましょう！

主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がける、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。
千葉県にはおいしくて栄養価の高い食材が豊富にあります。よく噛んでよく味わって、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。

千葉県　グー・パー食生活　検索

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

制作：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）・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よく噛んで味わって食べよう

グー・パー食生活ガイドブック 概要版

食事摂取基準2020年版対応

日本型の食事スタイルは、「主食」（ご飯）と「汁物」と「おかず」が基本です。
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には「主菜（肉・魚・卵・大豆）」と「副菜（野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど）」があります。汁物も副菜のひとつです。

日本型の食事スタイル
主食（ご飯）、汁物、おかず

「グー・パー食生活」は、日本型の食事スタイルを基本に考えます。主菜は「グー」、副菜は「パー」の量を目指しましょう。「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。そして、日本型の食事スタイルでは不足する「牛乳・乳製品」と「果物」を1日1回は食べましょう。
千葉県は全国有数の農林水産県です。千葉の食材を使って「グー・パー食生活」を実践しましょう。

1日1回は
果物と牛乳・乳製品を
食べましょう

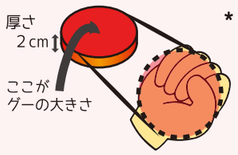
1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

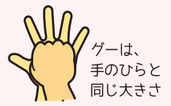
主菜は「グー」

チーバくん

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

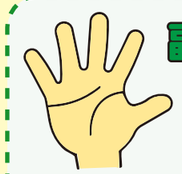


＊グーはかたまりの
大きさではありません！



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
パーにたっぷりをめざして！

片手の上に

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。

ver.202410