

「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
厚さ2cm ↓ 直径は手のひらの大きさ

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

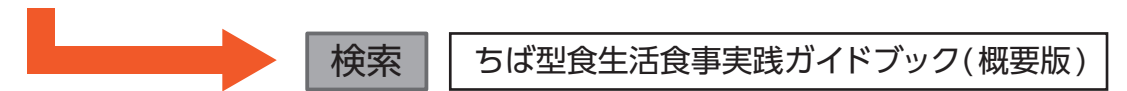
野菜 海藻 きのことこんにゃく

「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。

弁当・惣菜を選ぶポイント

STEP1 1日に必要なエネルギー量を確認!

あなたの1日に必要なエネルギー量を確認!
年齢、体格、活動量から、自分のエネルギー量を計算する式を紹介しています。
1日のエネルギー量を参考に、1食あたりのエネルギー量を確認しましょう。



STEP2 弁当・惣菜に含まれる食塩相当量を確認!

栄養成分表示例

栄養成分表示 (1パック当たり)	
熱量	310kcal
たんぱく質	15g
脂質	10g
炭水化物	40g
食塩相当量	1.0g

表示は、100g当たり等で記載されている場合もあります。表示単位を確認しましょう。

ナトリウム量で表示されている場合もあります。
※ナトリウム400mgが食塩相当量1.0gになります。

【食塩相当量への換算式】
ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

弁当・惣菜を利用する時のエネルギー・食塩相当量の目安

1食分では、下記エネルギー量と食塩相当量を目安にしましょう。
食塩の目標は、1日7.5g(男性)6.5g(女性)です。摂り過ぎた場合は1日の中で調整しましょう。

一般女性、中高年男性

エネルギー650kcalまで
食塩相当量 3.0g まで

一般男性、身体活動量の高い女性

エネルギー 650~850kcal まで
食塩相当量 3.5g まで

厚生労働省「生活習慣予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」参照

STEP3 野菜小鉢 1皿分をプラス!

野菜をたっぷり食べることを目指しましょう。
野菜不足と感じた時は、野菜100%ジュースをプラス。
ただし、野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。応急処置と考えてください。

