

ちば型食生活とは、

その1

自然の恵みであり、新鮮で、おいしく、豊かで、安心できる、ちばの食材につながる食生活

その2

栄養のバランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの文化につながる食生活

その3

よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で、育ちにつながる食生活

その4

「食」のリズムが「運動」や「睡眠（休養）」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活

という「ちば」の特徴を生かした食生活のことです。



図1. 千葉県が提案する「ちば型食生活」食事実践スタイル（ゲー・パー食生活）（2200kcal程度）