

8. 望ましい食事（主食・主菜・副菜）を考えてみましょう

「ごはん」ってなんでしょう。ごはんの意味は、「ご飯」だけでなく、「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」というように、食事そのものも表します。

日本では、食事は「配膳（膳組）」して食べてきました（図8-1）。

食事の主役は「主食」であり、日本食ではご飯です。手前の左側に置きます。主にエネルギーになります。この場所は、めん、パンでもOKです。しかし、あんぱんやクリームパン、デニッシュなど砂糖や油の多いパンは、主食からのエネルギーを多く摂り過ぎてしまいます。食欲のない時には、少量でエネルギーが摂れるのでおすすめです。

主食のごはんをおいしく食べるためにおかず（御数）があります。おかずは副食です。

このおかずには、おもなおかずの「主菜」と、主菜を助ける「副菜」があります。

「主菜」は、肉、魚、たまご、大豆など、からだをつくるたんぱく質を多く含んでいます。

「副菜」は、野菜、海草、きのこなどです。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁も副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分の摂り過ぎも防げます。副菜は、小さいサイズのおかずのことではありません。

この「主食」「主菜」「副菜」を毎食そろえることをころがけましょう。

さらに、1日1回は「果物」と「牛乳・乳製品」を食べましょう。

果物は、季節感を与えます。また、加熱しないのでビタミンがこわれません。



図8-1 配膳（膳組）の基本



図8-2 「ちば型食生活」食事実践スタイル（ゲー・パー食生活）(2200kcal程度)

牛乳は、カルシウムの供給源になります。乳糖不耐症（牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢をする）の方は、ヨーグルトやチーズを食べましょう。牛乳アレルギーの方は、お豆腐、納豆、小魚を食べましょう。

1日3食は日本型の食事スタイルをめざし、1日1回は果物と牛乳・乳製品を食べましょう。こうすれば、毎日の食事がバランスの良い内容になります。この食事スタイルを「ゲー・パー食生活」と提言します。「ゲー・パー食生活」の配膳を一日に並べると図8-2のようになります。

食事の前に、主食はどれか、主菜はどれか、副菜はあるか、確認してみましょう。「ちば型食生活」の食事実践スタイルの『配膳チェックシート』（資料編参照）を使って確認できます。

では、肝心の量についてはどうすれば良いでしょうか。図8-3を見てみましょう。

主菜は、おおよそ手のひら（指以外の部分）の大きさ、つまり「ゲー」の表面積。そして厚み2cm。

副菜は、おおよそ手を広げた大きさ、つまり「パー」の大きさ。山盛りを目指して。副菜は、主菜の2倍量をめざします。毎食で約2倍の量を食べることができなければ、夕食で2倍以上食べるという考え方もOKです。

「ゲー」や「パー」は、どれだけ食べればよいかのめやすです。

おかずの量は、『ゲー・パーチェックシート』（資料編参照）を使って楽しく実践できます。

ゲー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「ゲー」  チーバくん

主菜の1食分の量は
ゲーの大きさ **厚さ2cm**をめやすに！

厚さ2cm↑
ここがゲーの大きさ

*ゲーのかたまりの大きさではありません！

ゲーは、手のひらと同じ大きさ

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
パーに **たっぶり**をめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「ゲー」「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。

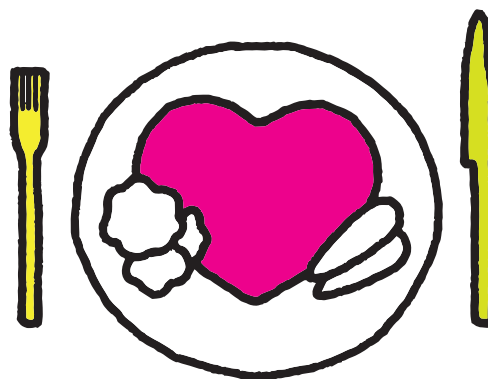
図8-3 主菜は「ゲー」副菜は「パー」をめやすにしましょう

8. 望ましい食事（主食・主菜・副菜）を考えてみましょう

「いきいきとすこやか」に過ごすための自分に適した食事や食習慣は人によって異なります。現在の食習慣をチェックし、栄養士・管理栄養士に相談すると、少しずつ理想の食べ方に近づく方法や、ゆるやかな改善点をアドバイスしてくれます。

これだけ食べれば大丈夫という魔法の食品はありません。でも、あなたには、これを食べれば元気になれる！という魔法の食べ物があるかもしれません。食欲がないときは、魔法の食べ物も大切です。

ごちそうも、ときには人を元気にします。時々楽しんで食べてください。



あなたが元気になれる「魔法の食べ物」は何ですか？

