

# 31. グー・パー食生活のための補助資料

資料編には、「グー・パー食生活」を実践するための資料として、「グー・パー食生活」チェックシートの他に、食事や食品から提案する資料が5種類があります。

興味のあるものを読んで活用しましょう。あなたの「グー・パー食生活」の食事実践を助けることができると思います。さあ、できることから始めましょう。

### バランスよく食べよう

食べることは誰かにかわってもらうことができません。  
自分でやらなきゃいけない！  
だから、自分の食事について考えよう。

わたしたちの体の細胞は、毎日少しずつ生まれ変わっています。新しい細胞が、きちんとした働きをするためには、いろいろな栄養素が必要です。わたしたちの体に必要な栄養素はさまざまです。

毎日の食生活から、必要な栄養素をすてて食べることができません。いろいろな食べものが必要なだけ食べることが大切です。

何をどれくらい食べたらよいのかな？

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

### 野菜を食べましょう！

あなたの食事には野菜が足りないみたいです

野菜は、体のバランスを保つ「緑」のグループの食べものです。食事の中では、「汁物」と「副菜」にはいっています。

緑のグループは、「汁物」「副菜」についておからから50gは、1日あたり100gを目安にしましょう。

野菜のなまえをあててみよう！

野菜のよいところを紹介するよ。

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

### あぶら 食べすぎていませんか？

あなたの食事はあぶら がおおいみたいです

あぶら＝脂肪＝太る＝ないほうが良いとおもっていませんか？

あぶらは、体を動かすエネルギーの源です。さらに、細胞膜、血液、ホルモンの原料でもあります。からだの20%はあぶらでできているので、美しいつりあいのとれたからだをつくるのに役立っています。

肥満になる

肥満は、からだに脂肪がとどもあふれ、健康のことです。健康を害する「怖い」ことではありません。

食事の食べかたによって、あぶらのかたまりやすくなる。あぶらのかたまりやすくなる。

生活習慣病

高血圧症、心臓病、糖尿病、脂質異常症

あぶらの食べ方を意識しましょう！

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

### おかし・ジュース食べすぎ注意！

あなたの食事にはおかしやジュースがおおいみたいです

おかしやジュースは、「エネルギーになる食べ物」ですが、主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のどれにもあてはまりません。「おまけのたのしい食べ物」です。

おいしく・たのしく食べるコツをしよう！

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。

### 牛乳のみましよう

牛乳がめない人は牛乳のなかまを食べましよう

あなたの食事には牛乳・乳製品が足りないみたいです

牛乳・乳製品は、「血や肉になる食べ物」です。牛乳・乳製品

牛乳

牛乳が苦手な人への工夫もあるよ

読んでいてわからないことは、栄養の先生に聞いてみてね。