

「グー・パー食生活」をできることから実践しましょう

食べることは、楽しいことです。おいしい食べ物、好きな食べ物を食べるのは、だれでもうれしいものです。

海の幸、山の幸に恵まれた千葉県で、生まれ、育ち、生きることは、食べる楽しみにも恵まれています。千葉県の豊富な食品を知り、おいしく料理し、楽しい食事をしましょう。郷土料理も作ってみましょう。おいしく楽しい食事は、みんなを元気にします。

多様な種類の新鮮でおいしい千葉県の食べ物を、「グー・パー食生活」で食べることを継続することは、心もからだも元気な毎日につながります。

さあ、「グー・パー食生活」をできることから実践しましょう！



「グー・パー食生活」を楽しく実践するために！

ちば型食生活食事実践ガイドブック

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楽しく食べよう

(参考文献 : 渡邊、鈴木、佐々木他、介護予防を知ろう いきいきすこやかノート介護予防・栄養編)

2026年3月 改訂第3版

2021年3月 改訂第2版

2019年2月 改訂第1版

2010年3月 初版

製作 渡邊 智子 (千葉県立保健医療大学名誉教授、東京栄養食糧専門学校)
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、千葉県教育庁

ちば型食生活

食事実践ガイドブック



ゲー



パー