

# ちば型食生活

## 簡単！食事チェックシート

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
そろっていますか？



1日1回は  
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事のチェックをしてみましょう  
○のつけかたは裏をみてください

		主食	汁物	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	お菓子 ジュース	アルコール
仕事・学校がある日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								
休みの日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								

同時にそろえられる料理もあります。



お寿司なら

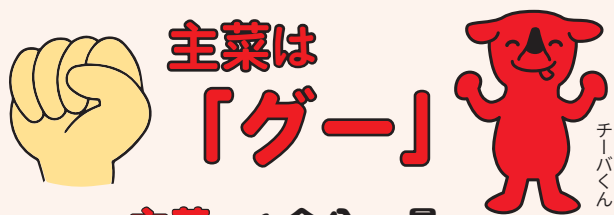
主食 と 主菜 に○が付きます。

足りないところは  
ありましたか？

「○」1つ分めやすは↓の通りです。半分なら「△」をつけてください  
2つ分食べた場合は「○○(○が2つ)」になります

区分	○1つのめやす
<b>主食</b> <small>しゅ しよく</small>	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
<b>汁物</b> <small>しる もの</small>	汁椀1杯、スープ1皿
<b>主菜</b> <small>しゅ さい</small>	「グー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>副菜</b> <small>ふく さい</small>	「パー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>牛乳・乳製品</b> <small>ぎゅうにゅう にゅうせいひん</small>	コップ1杯(200cc)
<b>果物</b> <small>くだ もの</small>	みかん1個、りんご半分
<b>お菓子 ジュース</b>	食べたなら○をつけます(○1つのめやすは栄養士にご相談ください)
<b>アルコール</b>	コップ1杯(200cc)

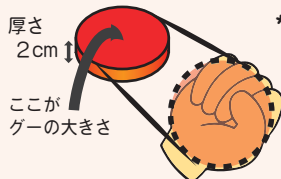
## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



**主菜は**  
**「グー」**

チーバくん

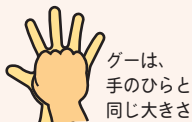
**主菜**の1食分の量は  
**グー**の大きさ**厚さ2cm**をめやすに!



厚さ  
2cm ↓

ここが  
グーの大きさ

\*グーのかたまりの  
大きさではありません!



グーは、  
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  
になるくらい

**副菜**になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・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。