

ちばの「食生活指針」チェックシート

おおむね1週間を振り返ってチェックしてみましょう。
◎：できている ○：まあまあできている △：できていない

チェック
↓

食事を楽しみましょう

家族の団欒や人との交流を大切にしましょう。
ちばの食材を上手につかった「グー・パー食生活」を実践し、食事を楽しみましょう。
食事を楽しく食べましょう。

1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを

朝食でいきいきとした1日をはじめましょう。
夜食や間食を摂り過ぎないようにしましょう。
酒はほどほどにしましょう。

「主食」「主菜」「副菜」を基本に、食事のバランスを

「グー・パー食生活」の配膳を理解し、実践しましょう。
主食は、ごはんが基本です。
おかずの量は、主菜は「グー」副菜は「パー」をめざしましょう。

ごはんなどの穀類をしっかり

食事の主役は「ごはん」です。ちばの美味しいごはんを食べましょう。
「グー・パー食生活」を理解し、実践しましょう。
ごはん以外の穀類も上手に食べましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

ちばの野菜・果物を毎日食べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
ちばの牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚を食べ、カルシウムを十分とりましょう。

食塩や脂肪は控えめに

塩辛い料理を控え、薄味をめざしましょう。
脂肪の多い料理を控えましょう。
栄養成分表示を見て、食事を整える習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

毎日決まった時間に体重を測定し、自分にとって調子の良い体重を維持しましょう。
自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。
意識して、体を動かしましょう。
しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物も活かし、ときには新しい料理も

地域の産物、旬の材料を使い、ちばの郷土料理を作ってみましょう。
行事食を作り食文化を大切にしましょう。
野菜の栽培や料理することにもチャレンジし身につけましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

買いすぎ、作りすぎ、食べすぎに注意しましょう。(なんでも適量は大切です)
食品の賞味期限や消費期限を理解して利用しましょう。
冷蔵庫の中身など家庭内の食品は点検し、適切に食べましょう。

自分の食生活を見直してみましょう

自分の健康目標を作り、チェックシートを使って自分の食生活を点検する習慣をもちましょう。
「配膳チェック」「おかずの量チェック」「グー・パー食生活チェック」を利用しましょう。
グー・パー食生活を身につけ、家族や仲間と話し合ってみましょう。

診断

全項目が◎ : 「グー・パー食生活」達人。この調子を維持しましょう。
全項目が○か◎ : 「グー・パー食生活」優秀実践者。○が◎になるようにしましょう。
△が5個以下 : 「グー・パー食生活」初心者。△がゼロを目指しましょう。
△が5個以上 : 「グー・パー食生活」挑戦者。△の数を減らしましょう。