

# 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
休みの日	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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>	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
<b>汁物</b>	汁椀1杯、スープ1皿
<b>主菜</b>	「ゲー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>副菜</b>	「パー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>牛乳・乳製品</b>	コップ1杯(200cc)
<b>果物</b>	みかん1個、りんご半分
<b>お菓子 ジュース</b>	食べたら○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)

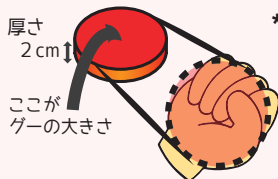
## ゲー・パーはおかずの

## おおよそのめやすです



**主菜は  
「ゲー」**

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



\*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 **たっぷり**をめざして!



**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  
くわしく知りたい場合は、栄養士・

望ましい量を簡単に考えるためのものです。  
管理栄養士にお聞きください。