

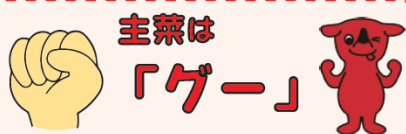
# 健康的な食生活は おかずのバランスと減塩 が基本 グー・パー食生活+チョコキ で健康づくりをはじめよう!



グー・パーってどのくらい?市原地域・職域連携推進協議会のページから動画をご覧ください!

「グー・パー食生活」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ものです。市原地域では、高血圧や胃がんなどの原因となる食塩とりすぎを防ぐため、「食塩カット」を意味する「チョコキ」を加え、「グー・パー食生活+チョコキ」(食塩カット)で望ましい食習慣を進めています。

## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は

「グー」



主菜の1食分の量は  
グーの大きさ 厚さ 2cmをめやすに!



\*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  
パーにたっぷりめざして!



片手の上に  
なるくらい

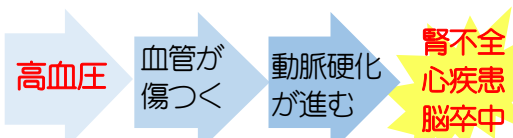
副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく

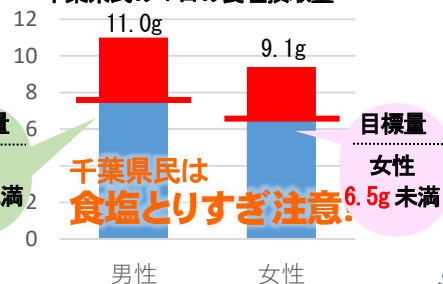


## +「チョコキ」は“食塩カット”

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります



千葉県民の1日の食塩摂取量



平成27年県民健康・栄養調査結果より

## 日本の食事の基本「配膳」

食事の役割は「主食」です。

主食をおいしく食べるためのおかずは「主菜」と「副菜」があります。汁物も副菜のひとつです。

1日3食の日本型の食事スタイル＝「配膳」に加えて不足する「牛乳(乳製品)と果物」を1日1回食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。



1日の配膳の例

## 主食、主菜、副菜の役割

**主食** ご飯、パン、うどん等  
主にエネルギーになります

**主菜** 肉、魚、たまご、大豆等  
たんぱく質を多く含んでいます。皮膚や髪、筋肉などのからだの材料。血液の成分、消化酵素の成分などからだのいろいろな場所に存在しています。

**副菜** 野菜、海藻、きのこ、こんにやく等  
ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。



日本型の食事スタイル＝「配膳」

グー・パー食生活ガイドブック概要版より

## しっかり朝食で 仕事の能率UP↑

朝はエネルギーが空っぽ状態。朝食を食べると、体温が上がり仕事への集中力もUPします!

まずはできることから!

- ①必要以上に夜更かしせず朝食時間を確保!
- ②朝作る時間が無ければ、前日に準備を
- ③夕食が遅い時間になってしまう時は夕食を軽めに



# 野菜足りていますか？

## 野菜が不足すると…

### 食物繊維が不足します

食物繊維は便秘予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。

### カリウムが不足します

カリウムには余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。

## 野菜をたっぷり食べる工夫

### 茹でる・蒸す で食べやすく！

かさが減ってたっぷり食べられる



レンジでも♪

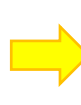
### サラダや小鉢でバランスUP

外食やコンビニ弁当にプラスして

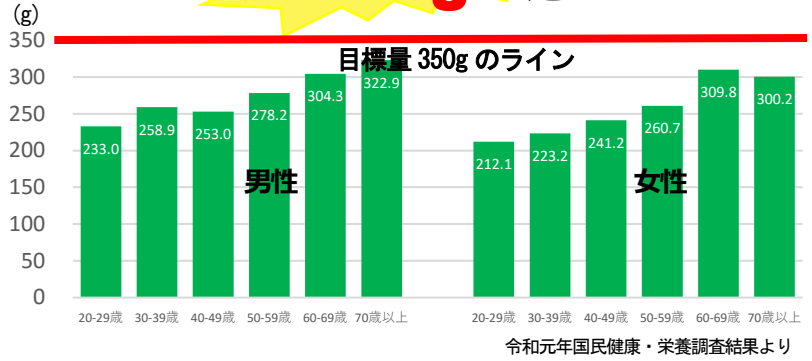


### カット野菜を上手に活用

野菜たっぷりスープや炒め物に



日本人の野菜摂取量は  
1日の目標量 **350g** に達していない！



## 今、ふたたびの減塩を！

### 身近な食べ物の食塩量の目安 ( )の中は可食重量



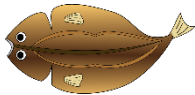
みそ汁 1杯 (200ml)  
約 1.8g



むらめか漬け 5切 (35g)  
約 1.9g



梅干し 中1つ (10g)  
約 1.8g



あじの開き 1尾 (57g)  
約 1.1g



かまぼこ 2切 (26g)  
約 0.7g



ラーメン 1杯  
約 6g



ウインナー 3本 (51g)  
約 1.0g



濃口しょうゆ  
大さじ 1 (18g)  
約 2.6g



塩 小さじ 1 (6g)  
6g

## 栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 (1個 60g 当たり)  
エネルギー・・・320kcal  
たんぱく質・・・4.8g  
脂質・・・5.2g  
炭水化物・・・63g  
食塩相当量・・・2.6g



食塩相当量ではなくナトリウムと表示されていた場合の換算式

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

## 減塩になる食べ方のコツ

しょうゆやソースなどの調味料はかけずに  
つけて食べる

### 食塩の多い食品の食べ過ぎに気を付けて

- ① 塩蔵品 (塩さけ、たらこ、佃煮等)
- ② はんぺん、かまぼこなどの練り物製品
- ③ ハム、ウインナーなどの肉加工品

### 外食での食べ方にも気をつけよう

- ① 丼もの、麺類などの単品料理ばかりでなく、定食も選ぶとGOOD
- ② めん類の汁は必ず残す

### 汁物は1日1杯まで+野菜を具たくさんに

汁の量が減って食塩カット！  
野菜もたっぷり食べられる

### 漬け物は1日1回まで

漬け物にしょうゆはかけないで  
漬け物自体に食塩が多く含まれている！

## 減塩は糖尿病性腎症重症化予防にも効果あり！

日本人の国民病ともいえる「糖尿病」。糖尿病の合併症のひとつが「糖尿病性腎症」です。重症化すると、透析に至ることもあります。**減塩は腎臓をいたわり、重症化予防にも効果があります。**

## ～生活習慣病予防は、将来の認知症予防にもつながります～

【発行】市原地域・職域連携推進協議会 ～市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています～  
事務局：千葉県市原保健所（市原健康福祉センター） 市原市五井中央南 1-2-11 ☎0436-21-6391