

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!

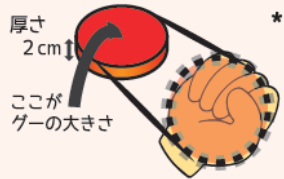


グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



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・こんにやく



**+「チョコキ」は“食塩カット”
あと2g減らそう!**

男女ともに目標量より2g以上多くとっています※1

食塩摂取の目標量(1日当たり)※2

男性 **7.5g 未満** 女性 **6.5g 未満**

なにを減らせば-2gになる…?

意外と多い! 身近な食品の食塩量

ウインナー 3本 (51g) 約1.0g	みそ汁 1杯 (汁200g) 約1.8g	ラーメン 1杯 約6g
梅干し 中1つ (10g) 約1.8g	キュウりめか漬け (35g) 約1.9g	食パン 6枚切 (60g) 約0.7g

※1 平成27年県民健康・栄養調査結果より ※2 日本人の食事摂取基準(2020年版)より

「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。

グー・パー食生活ガイドブック概要版より

市原地域では、「グー・パー食生活」に、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。

データでみる生活習慣病

一人当たりの医療費

トップクラス

① 腎不全*

年間 5,842,412 円/一人当たり

- 人工透析に高額な医療費がかかります
- 人工透析の約6割が2型糖尿病(生活習慣病)が原因です

※腎不全(主要傷病名):
慢性腎不全、末期腎不全、慢性腎臓病ステージG5D

患者数 No.1

② 高血圧症

市原市は県内でも
患者数が多い地域です

- 全国でも患者数 No. 1 の疾患です
- 高血圧の原因のひとつに、食塩の過剰摂取があります。

寝たきり(要介護5)の原因 No.1

③ 脳卒中

- 脳卒中の最大の原因は高血圧です
- 要介護5は、自力で寝返りができず、食事・排泄等の生活全般に介護が必要な状態です。

生活習慣病予防は
バランスのよい
食生活から

心当たりありませんか?
県民の食生活の課題

- 1 食塩とりすぎ
- 2 野菜不足
- 3 朝食欠食

平成27年県民健康・栄養調査結果より

①② 市原市国民健康保険被保険者の医療機関もしくは保険薬局を受診したレセプトデータより集計 ③令和元年国民生活基礎調査より
出典: 第2期市原市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画) 2018年3月より

生活習慣病を予防するため、できることから始めよう

減塩の3か条

- ①そば、うどん、ラーメンなどの汁は飲み干さない
- ②食卓にしょうゆや塩を置かない
しょうゆはかけずにつける
- ③漬物や塩辛、佃煮を食べる回数を減らす



野菜たっぷりの3か条

- ①野菜は茹でる・蒸す で食べやすく
- 生

→

ゆで
- 1食分の野菜の目安量 120g
- ②外食やコンビニ弁当に、小鉢・サラダをプラス
 - ③カット野菜を利用してスープや野菜いために

朝食しっかりの3か条

- ①朝食時間をしっかり確保するために、必要以上に夜更かしをしない
- ②朝作る時間が無ければ、前日に準備をしておく
- ③夕食が遅い時間になってしまう時は夕食を軽めにする



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!

【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

『ゲー・パー・チョコキ(簡易版)』 令和4年1月 市原地域・職域連携推進協議会作成