

生活習慣チャート

あなた自身の生活習慣をチェックしていきます。
 それぞれの項目が実行できた日のマスに印をつけていきます。
 (塗りつぶす・シールを貼るでもOK)
 印がついたマスが多いほど良い生活習慣です。
 まずは何も意識しないで1週間過ごしてみた状態をチェックします。
 1週間で何日できたか診断してみましょう。
 どんなことに気づきましたか？

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食・朝食を食べた							
主菜・1日に「グー」3つ分食べることができた							
副菜・1日に「パー」3つ分食べることができた							
果物・1日1個以上食べた							
塩分・汁物を0~1杯だけ飲んだ (汁物を1杯減らすと塩分がマイナス1~1.2g)							
体重測定・体重測定をした (できたら起床、トイレの後がベスト)							
歯磨き・1日2回以上した							
運動・何か運動ができた							
睡眠・睡眠をとって疲労が十分回復した							
飲酒・お酒を飲まなかった (休肝日は週2日以上あると良い)							
喫煙・タバコを吸わなかった							

(出典：千葉県ホームページ「ちば型食生活食事実践ガイドブック」を参考に
 香取地域・職域連携推進協議会が作成)

このチャートの活用方法

- 自分自身の健康管理のために定期的にチェックすることができます。
- 会社や部署全体で使用する時は、従業員の回答を収集して健康問題を把握したり、健診の前後などで複数回チェックすることでどれくらい改善したか確認することができます。
- 部署ごと、会社ごとの傾向を比較して健康課題や強みを把握することができます。

主菜・副菜の量の測り方

(出典：千葉県ホームページ「グー・パー食生活」)

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！

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
パーにたっぷりをめざして！

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



「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。

健康づくりや生活習慣に関する情報をもっと知りたい方は

香取地域 健康情報

を 検索

QRコードはこちら→

