

主食の量と100kcalの目安量

主食は、必要なエネルギー量の約半分を目安に摂ることがおすすめです。
例えば、あなたの1日に必要なエネルギー量が1800kcalなら、1食分は600kcalなので、その半分の300kcalが目安です。
主な主食の100kcal分の量を示しました。写真を参考にして、食事の量を考えてみましょう。



ご飯 60g (茶碗半分)



食パン 40g (10枚切1枚)



食パン 40g (5枚切半分)



ゆでスパゲティ 60g (1/3人分)



ゆでそば 80g (半玉分)



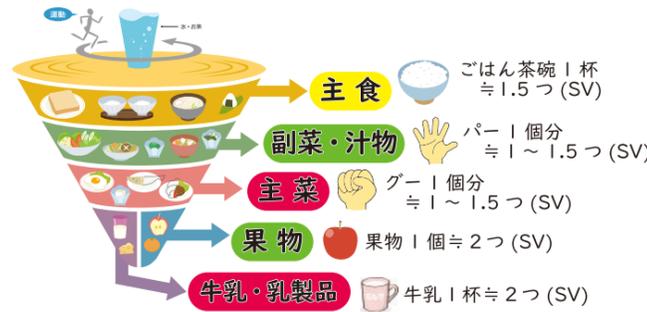
ゆでうどん 95g (半玉分)

グー・パー食生活 と 食事バランスガイド の関係は？

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドの料理区分と1つ(SV)の基準

主食：炭水化物 40g
副菜：素材重量 70g
主菜：たんぱく質 6g
牛乳・乳製品：カルシウム 100mg
果物：素材重量 100g



食事バランスガイドは、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを回転するコマの図で示したものです。コマの上から下に向かって摂取量が少なくなる区分になっています。料理区分の単位はつ(SV)です。

コマの右側に、食事バランスガイドとグー・パー食生活の関係を示しました。バランスの良い食事を考える参考にしましょう。

〈1日合計〉 単位：つ(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
5~7つ(SV)	5~6つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

1日に必要なエネルギー量 2000 ~ 2400kcal の食べ方 (例)

主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
1~2	1~2	1	-	-
2~3	2	1~2	-	-
2	2	1~2	-	-
-	-	-	2	2

朝 昼 夕

1日1回 (おやつ・デザートなど)

グー・パー食生活をできることから実践しましょう！

主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がける、日本型の食事スタイルをイメージするなど、できることから実践しましょう。

千葉県にはおいしくて栄養価の高い食材が豊富にあります。よく噛んでよく味わって、楽しく食べて元気にすごしましょう。食事について詳しく知りたいときは、管理栄養士・栄養士に相談してみましょう。



千葉県 グー・パー食生活 検索

このリーフレットの姉妹編として、「ちば型食生活実践ガイドブック」「ちば型食生活実践ガイドブック資料編」があります

制作：渡邊智子(学校法人食糧学院東京栄養食糧専門学校校長・千葉県立保健医療大学名誉教授)・鈴木亜夕帆(千葉県立保健医療大学 健康科学部 栄養学科)
発行：千葉県・千葉県教育委員会

ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

グー・パー食生活ガイドブック 概要版

食事摂取基準 2020年版対応

日本型の食事スタイルは、「主食」(ご飯)と「汁物」と「おかず」が基本です。

食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるためのおかずには「主菜(肉・魚・卵・大豆)」と「副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど)」があります。汁物も副菜のひとつです。



日本型の食事スタイル
主食(ご飯)、汁物、おかず

「グー・パー食生活」は、日本型の食事スタイルを基本に考えます。主菜は「グー」、副菜は「パー」の量を目指しましょう。「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。そして、日本型の食事スタイルでは不足する「牛乳・乳製品」と「果物」を1日1回は食べましょう。

千葉県は全国有数の農林水産県です。千葉の食材を使って「グー・パー食生活」を実践しましょう。



1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう。

1日1回は
果物と牛乳・乳製品を
食べましょう

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！



*グーはかたまりの大きさではありません！



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・こんにゃく



「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。

食べることは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



口の健康

口は、食事を味わうための生涯のパートナーです。食べた後のうがいや歯磨きなど、口の管理はしっかり行いましょう。上手な歯磨きの方法は、歯科医師・歯科衛生士に教えてもらいましょう。



1日に必要なエネルギー量

人はそれぞれ生活するために必要なエネルギー量が違います。右に示した方法であなたの目安量を計算しましょう。

栄養成分表示や栄養計算結果（栄養士にお願いしてみましょう）を見て食事やおやつを考えてみましょう。同じ年齢・体重でも身体活動レベルが高いと1日に必要なエネルギー量も多くなります。

目標とするBMI（体重）があります

体格指数のBMI（ボディ・マス・インデックス :Body Mass Index）は、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で計算します。

18歳以上の目標とするBMIは、年齢が高くなると下限の数値が高くなっています。表2の「目標とするBMIの範囲」を参考にしましょう。

あなたの1日に必要なエネルギー量（目安量）を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

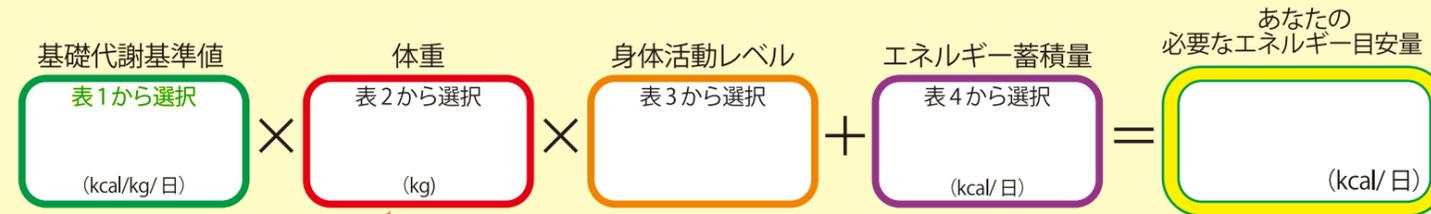


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7
65～74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

表2 目標とするBMIの範囲と体重

年齢	身長	体重の範囲
18～49歳	140cm	36kg ~ 49kg
	150cm	42kg ~ 56kg
	160cm	47kg ~ 64kg
	170cm	53kg ~ 72kg
	180cm	60kg ~ 81kg
50～64歳	140cm	39kg ~ 49kg
	150cm	45kg ~ 56kg
	160cm	51kg ~ 64kg
	170cm	58kg ~ 72kg
65歳以上	140cm	42kg ~ 49kg
	150cm	48kg ~ 56kg
	160cm	55kg ~ 64kg
	170cm	62kg ~ 72kg

* 目標とするBMI × 身長(m) × 身長(m) = 目標とする体重(kg)

計算例:

33歳 男性 体重60kg 身体活動レベルふつうの場合
 $\Rightarrow 22.5 \text{ (kcal/kg/日)} \times 60 \text{ (kg)} \times 1.75 + 0 \text{ (kcal/日)} = 2363 \text{ (kcal/日)}$

17歳 女性 体重55kg 身体活動レベルふつうの場合
 $\Rightarrow 25.3 \text{ (kcal/kg/日)} \times 55 \text{ (kg)} \times 1.75 + 10 \text{ (kcal/日)} = 2445 \text{ (kcal/日)}$

現在の体重または望ましい体重を入れましょう

表4 エネルギー蓄積量# (kcal/日)

年齢	男児	女児
0～5月	115	115
6～8月	15	20
9～11月	20	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表3 身体活動レベル

年齢	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
1～2歳	-	1.35	-
3～5歳	-	1.45	-
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.50	1.75	2.00
30～49歳	1.50	1.75	2.00
50～64歳	1.50	1.75	2.00
65～74歳	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	-

日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人 あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合
---------	--------------------------	--	---

毎日、起床、排尿の後に、体重を計りましょう。食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなどです。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆などです。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海藻、きのこ、こんにやくなどです。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。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分の摂りすぎも防ぎます。

主食 **主菜** **副菜** がそろると、いろいろな食材や料理が自然とそろう、食事のバランスが良くなり、元気な毎日に役立ちます。

起床、排尿後に体重測定

エネルギー量は、食べたエネルギー量と使った（動いた）エネルギー量が同じであれば、体重が変わりません。起床、排尿後の体重測定でエネルギー量の管理ができます。体重管理は元気な生活のための第一歩です。

