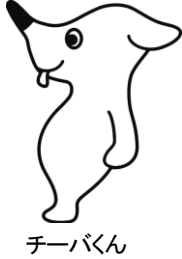


栄養のバランスを整えるために…  
始めませんか？

## ちば型食生活



チーバくん

ちば型食生活とは？

- その1 自然の恵みであり、新鮮でおいしく、豊かで、安心できる、千葉の食材につながる食生活
- その2 栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの文化につながる食生活
- その3 よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で、育ちにつながる食生活
- その4 「食」のリズムが「運動」や「睡眠（休養）」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活

このような千葉の特徴を活かした食生活のことをいいます。

主食・主菜・副菜をそろえた日本型の配膳を1日3食し、それに加えて1回は果物と乳製品（牛乳を含む）食べると、食事のバランスがよくなります。千葉県では、これを「ちば型食生活」の実践スタイルとして提言しています。

皆さんの食事には、主食・主菜・副菜があるでしょうか？確認してみましょう。もし、足りないものがあつた場合は、次の食事の際に気をつけながら、毎食、主食・主菜・副菜がそろよう心がけましょう。

## 主食・主菜・副菜はどう食べればいいの？

### ★主食はお米を食べましょう！！

主食はおもにエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食品のことで、日本食でいうと米飯です。米飯は食事を指す「ごはん」ともいうように、日本の食事の主役です。



我孫子でもたくさん作られているお米は、毎日食べてもあきないおいしさがあり、和食だけでなく、洋食や中華などいろいろなおかずとも相性抜群です！！麺やパンも主食になりますが、パンはごはんに比べて砂糖や油、塩分が多いので毎食は食べないように注意しましょう。砂糖や油、塩分などを主食から多くとると、とりすぎになってしまう可能性が大きいのです

### ★主菜は『グー』の大きさがポイント！

主菜は、肉、魚、卵、大豆などの、主に「たんぱく質」を多く含む食品のおかずです。たんぱく質は、おもに筋肉や臓器、血液、皮膚、毛髪などのもとになります。

肉、魚、卵に含まれるたんぱく質は、それぞれ種類が違い、それぞれいいところがあります。同じ種類のおかずを片寄らないようにしながら、色々なおかずを食べるようにしましょう。

一回の食事での適量は、自分の手を「グー」にした大きさと、厚さは2cmを目安にするとよいでしょう。



1回量は  
“グー”  
の大きさ

### ★副菜は『パー』主菜の2倍の量で！！

副菜は、野菜、海藻、きのこなどの「ビタミン」や「ミネラル」、「食物繊維」を多く含む食品のおかずです。

ビタミンやミネラルは、他の栄養素が働く手助けをして、からだの調子を整えます。また、食物繊維は、からだから不要なものを出すために必要です。

汁も副菜の一つです。具たくさんにすると、汁の量が減るので、塩分のとりすぎも防げます。

一回の食事では主菜の2倍量、片手の上に山盛りになるくらいが目安です。



1回量は“パー”  
で片手に山盛り

日々の食生活のバランスをとるために参考にしてみてください！！

## 「まごわやさしい」でけんこうに。

まめ こま わかめ やさい さかな しいたけ いも



海藻類（わかめ、ひじき、のり、こんぶ、もずく、かんてん、海ぶどうなど）

「わかめ」を代表とする海藻類は、海に囲まれた日本では昔から食べられてきた優秀な食材です。そのほとんどがノンカロリーで食物繊維が豊富なため、最近では肥満や便秘の解消として注目されています。

また、ミネラルの宝庫で、鉄やカルシウム、マグネシウムなど、不足しがちな成分をたくさん含んでいます。わかめ、ひじきなどにはカロテンが多く、ビタミンも期待できます。こんぶなどに含まれるぬめり成分は肝機能を向上させ、抗がん作用もあるといわれます。

給食では、子どもに喜んで食べてもらえるように工夫して、海藻サラダやみそじる、のりあえ、ひじきの煮つけなどに使っています。ご家庭でも1日1回は意識して取り入れてみてください。

\* 並木小学校のホームページでは、給食の写真 や、主な使用食材の産地などを毎日紹介しています。ぜひご覧ください。

アドレス：  
<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>

