

グー・パー食生活 簡単！食事チェックシート



朝、昼、夕ごはんでは
そろっていますか？

1日1回
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事のチェックをしましょう
○のつけかたは、右の表を参考にしてください

		しゅ しょく 主食	しる もの 汁物	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	にゅう るい 乳類	くだ もの 果物	おかし	アルコール
仕事・学校がある日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								
休みの日	朝								
	昼								
	夕								
	おやつ								

ひとつの料理でも2か所に書く場合があります
例えば、お寿司なら、**ごはん**と**魚**の組み合わせなので

しゅ しょく
主食

と

しゅ さい
主菜

に量を書きます

「○」1つ分のめやすは、↓の通りです。
2つ分食べた場合は「○○(○が2個)」、半分食べた場合は「△」をつけましょう。

	しゅ しょく 主食	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
	しる もの 汁物	汁碗1杯、スープ皿1杯
	しゅ さい 主菜	「グー」1つ分(↓のイラスト参照)
	ふく さい 副菜	「パー」1つ分(↓のイラスト参照)
	にゅう るい 乳類	コップ1杯(200cc)、ヨーグルト1人前
	くだ もの 果物	みかん1個、バナナ1本、りんご半分
	おかし	どんなお菓子をどれくらい食べたか書きましょう
	ジュース アルコール	コップ1杯(200cc)

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！

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！

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 **たっぶり**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・こんにゃく

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその
くわしく知りたい場合は、栄養士・
望ましい量を簡単に考えるためのものです。
管理栄養士にお聞きください。