

はじめよう! グー・パー食生活

～おいしく食べよう! ちばの野菜～

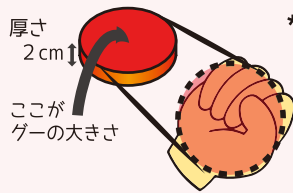
グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



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。 出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」

バランスのよい食事って...?
野菜を食べなくちゃと思うけど、
なかなかね...

食事は毎日のことだから、大変ですよ。バランスのよい食事のポイントを栄養士さんにきいてみましょう!

「主菜」と「副菜」の種類と量は、
バランスのよい食事の
ポイントです。
野菜などの「副菜」は
1食あたり片手に
山盛り食べましょう!



あなたは毎日どれくらいの野菜を食べていますか?

千葉県民の成人1日当たりの野菜の平均摂取量は、
276.3g※です。
国が定める野菜の摂取目標量は、1日当たり350g
ですから、約75gの野菜が不足しています。

成人の1日の
野菜摂取量は350gが目標です

右の片手山盛りの野菜の量は約120gです

※平成22年県民健康・栄養調査



片手山盛りの
生野菜です。
さて、
何gでしょう?

(答えは左下にあります。)

もりもり食べよう！ちばの野菜 ～千葉は野菜の大産地～

千葉県産の春夏野菜を御紹介します！旬の美味しい野菜をぜひ食卓へ！！

ニンジン



産地：富里市・八街市・船橋市・山武市・成田市 など

βカロテンが豊富です。皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。

〈選び方〉

- ・茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ・ずしりと重くみずみずしいもの
- ・保存は、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ立てて保存

トマト



産地：旭市・白子町・一宮町・八街市・富里市 など

リコピンやビタミンCが豊富です。リコピンは抗酸化作用があります。

〈選び方〉

- ・色ムラがなく、赤く完熟しているもの
- ・果実にハリがあり、ずしりと重いもの
- ・ヘタが緑色でピンと張っているもの

エダマメ



産地：野田市・松戸市・船橋市・君津市 など

葉酸やビタミン類が豊富です。ゆでただけで、おつまみ感覚で手軽に食べられます。

〈選び方〉

- ・サヤが鮮やかな緑色のもの、実がぎっしりつまっている膨らんでいるもの

サヤインゲン



産地：市原市・袖ヶ浦市・香取市・山武市 など

ビタミンK、βカロテンやビタミンB群が豊富です。食物繊維も含まれます。

〈選び方〉

- ・ゆでただけで、手軽に食べられます。
- ・緑が濃く細めでみずみずしいもの

スイカ



〈選び方〉

- ・緑色が鮮やかで、皮の縞模様が太く、くっきりし、ずしりと重量感のあるもの

産地：富里市・八街市・山武市 など

カリウムが豊富です。

直売所に行ってみよう！

千葉県にはたくさんの直売所があります。直売所では、その土地でとれる野菜やお米、果物などを買うことができます。生産者の方と話したり、そのお店の限定品を探したり…♪。

お気に入りのMy直売所を見つけてみませんか？

直売所の情報は県ホームページを御覧ください。

教えてちばの恵み

検索

カンタン!! 野菜たっぷり!! ヘルシー料理 ～手軽に作れる千葉県産野菜を使ったレシピ～

県では、子育て中の忙しい方でも簡単に作れる、野菜をたくさん使ったヘルシー料理のコンテストを行いました。コンテスト入賞作品のレシピを御紹介します。

このレシピの特徴

- ◆千葉県産の野菜を2種類以上使用しています。
- ◆野菜を調理前の状態(生)で、片手たっぷりの量(100g以上)を使用しています。
- ◆健康に配慮(減塩、油ひかえめ等)しています。

コンテスト入賞 松浦美奈子さん(佐倉市)のレシピ 鮭中骨とたっぷり野菜のスープ



[1人分]	
・鮭中骨缶	1/4缶(38g)
・キャベツ	100g
・人参	30g
・春菊	20g
・しめじ	40g
・固形コンソメ	1/4個(1g)
・ローリエ	1/2枚
・塩	0.25g
・こしょう	少々

1. キャベツは縦半分に切り、人参は5mmの厚さの半月切り、しめじはほぐしておく。
2. 湯150mlに中骨缶と「1」をいれ、火にかける。固形コンソメ、ローリエを加えて、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。
3. 春菊を加え、塩で味を調え、こしょうをたっぷり振る。

※しょうがの千切りを加えてもピリッとして美味しいです。

旬の野菜や冷蔵庫にある野菜を使って、簡単にアレンジできます！

コンテスト入賞 山野俊平さん(印西市)のレシピ 和風ラタトゥユ



[1人分]	
・トマト	100g
・なす	100g
・ズッキーニ	80g
・玉ねぎ	60g
・砂糖	ひとつまみ
・酒	大さじ1杯
・しょうゆ	大さじ1/2杯
・ごま油	小さじ1杯
・黒こしょう	少々

1. 野菜を3cm位の正方形の薄切りにし、大きさをととのえる。ズッキーニの皮は最後に盛り付けるので、とっておく。なすは素揚げしておく。
2. 鍋にごま油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 残りの野菜を加え、トマトの汁気がでてきたら、焦げないように汁気が飛ぶまで10分程火にかける。
4. ☆の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
5. 仕上げに黒こしょうを振る。
6. 皿に盛ったら、ズッキーニの皮を添える。

ズッキーニの代わりにゆでたサヤインゲンを添えてもいいですね！

ちばの恵みで まんてん笑顔 ～食をとおして 笑顔をつなぐ～

県では、「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに、県民のみなさんが「食」について考え、健康で心豊かな食生活を送っていただけるよう、食育の取組を進めています。詳しくは、県ホームページ「ちばの食育」を御覧ください。

問合せ先：安全農業推進課(TEL 043-223-3092)

ちばの食育

検索

