

今すぐはじめよう！グー・パー食生活

健康的な食生活とは「バランスよく食べること」。外食や中食でも簡単に実践できる方法があります。それは、千葉県がおすすめしている「グー・パー食生活」です。

その1 「配膳」をととのえます。

1日3食を「日本型食生活の配膳」にします。
さらに、1日1回果物と牛乳（乳製品）を加えます。



【日本型食生活の配膳】

主食・・・ごはん、パン、麺

主菜・・・肉、魚、たまご、大豆

副菜・・・野菜、海藻、きのこ、こんにやく ※汁物は副菜のひとつ

その2 「グー・パー」で1食分のおかずの目安量を決めます。

おかずは主菜と副菜です。1食分のおおよその目安量は、主菜が「グー」、副菜が「パー」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！



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



出典：千葉県グー・パー食生活ガイドブック概要版

保健センター管理栄養士と健康生活推進員が協力して、
主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい
モデル献立を作成しました。
レシピは次のページから👉





糖尿病予防のための献立



生活習慣病のひとつである2型糖尿病は、食べ過ぎや運動不足など生活習慣の乱れも原因の一つです。

血糖値が高めの方はもちろん、日本人などのアジア人種は体質的に糖尿病になりやすいと言われてしますので、糖尿病予防を心がけましょう。

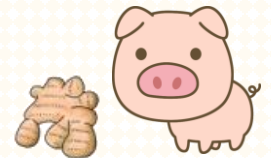
予防には、1日3食規則正しく食べること、バランスのよい食事を続けることが大切です。

【1食分の栄養価】 ※みかん1個を含む。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
625kcal	24.7g	18.7g	85.4g	2.3g

主菜 【豚肉の生姜焼き】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
豚ロース肉	160g	①ポリ袋にAと豚肉を入れ、20分程度漬け込む。 ②フライパンに油を熱し、中火で豚肉を焼く。蓋をして、豚肉に火が通ったら先に取り出す。たれはとろみが出るまで煮詰め、豚肉を戻してからめる。 ③皿にキャベツと豚肉を盛り、食べやすく切ったトマトを添える。
生姜汁	小さじ1	
生姜の細切り	5g	
A 酒	大さじ1強	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
油	小さじ1	
千切りキャベツ	60g	
トマト	80g	



エネルギーや脂質を抑えたい方は、豚ロース肉ではなく豚モモ肉などの赤身の部位がおすすめです。豚肉に下味が付いていて焦げやすいため、火加減に注意してください。


（1人分）エネルギー：268kcal たんぱく質：17.0g 脂質：17.0g 炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.8g

主食 【古代米ご飯】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
精白米	2合	①精白米と古代米を合わせて洗う。 ②普通の白米の水加減で炊く。
古代米（黒米）	大さじ1	

（1人分）エネルギー：252kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 食塩相当量：0.0g


副菜 【なすの煮物】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
なす	小2本	①なすは縦半分になり、皮目に隠し包丁を入れ、2等分にする。 ②だし汁にしょうゆと砂糖を加えて煮立て、なすを煮る。 ③器に盛り、かつお節をかける。 
しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	
だし汁	60ml	
かつお節	適宜	

なすがだし汁を含み、薄味でもおいしくいただけます。

（1人分）エネルギー：25kcal たんぱく質：2.0g 脂質：0.0g 炭水化物：5.0g 食塩相当量：0.5g

副菜 【貝だくさんみそ汁】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
大根	40g	①干しいたけは戻して、千切りにする。大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらす。こんにゃくは色紙切りにして、下茹でしておく。万能ねぎは小口切りにする。 ②だし汁としいたけの戻し汁を鍋に入れ、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくを加えて煮る。 ③野菜が柔らかくなったらみそを溶き入れ、ねぎを散らす。 
にんじん	20g	
ごぼう	16g	
干しいたけ	1枚	
こんにゃく	16g	
万能ねぎ	6g	
みそ	大さじ1弱	
だし汁+しいたけの戻し汁	260ml	

貝だくさんにすることでかさが増え、汁の量も減り塩分を減らすことができます。また、貝材の旨味が増し、その分みその量が少なくてもおいしく食べることができます。

（1人分）エネルギー：34kcal たんぱく質：2.0g 脂質：1.0g 炭水化物：6.0g 食塩相当量：1.1g

鉄カルアップ簡単献立



鉄は全身に酸素を運ぶ血液成分のひとつである赤血球を作り、貧血予防に働くミネラルです。カルシウムは体内で骨や歯を作るのに不可欠なミネラルで、筋肉を動かし神経の安定にも働きがありますが、日本人は慢性的なカルシウム不足です。

【18～49歳の推奨量】

カルシウム

男性650～800mg 女性650mg

鉄

男性7.0～7.5mg 女性10.5～11.0mg
(月経あり)

【1食分の栄養価】 ※りんご1/4個分を含む。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
533kcal	23.8g	13.1g	78.4g	2.7g

主食

主菜

【ゆずみそ豆乳スープパスタ】

材料 (2人分)		作り方
食材	分量	
スパゲッティ	140g	①水菜は2cm長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。 ②スパゲッティを表示時間通りに茹でる。 ③水と豆乳を鍋に入れ、弱火で加熱する。和風だしの素と塩で調味し、最後にみそを溶かし入れる。 ④③に②を入れ、絡めながら温める。 ⑤器に盛り付け、水菜、しらす干し、ゆずの皮をのせる。 鉄：4.2mg カルシウム：156mg
調整豆乳	360ml	
水	160ml	
みそ	小さじ2	
和風だしの素	小さじ1/3	
塩	少々	
しらす干し	10g	
水菜	40g	
ゆずの皮	適宜	



鉄とカルシウムが豊富な豆乳・水菜を使用した鉄カルアップ献立です。ゆずみそ豆乳スープの水分を少し飛ばすと、麺としっかり絡みます。ゆずの香りで季節を感じる一品です。また、調理時間もかからない「時短」レシピです。

(1人分) エネルギー：410kcal たんぱく質：17.7g 脂質：8.3g 炭水化物：63.5g 食塩相当量：1.9g

副菜

【れんこんと舞茸のガーリックソテー】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
鶏胸肉	40g	①鶏肉はそぎ切りにし、酒をふりかけておく。 ②れんこんは薄めのいちょう切りにし、茹でる。舞茸はほぐす。トマトはくし切りにし、真ん中から半分にする。 ③オリーブ油とスライスしたんにく、輪切りにし種をぬいた乾燥とうがらしを加熱し、油に風味をつける。 ④③に鶏肉を入れ、舞茸、れんこんの順に炒め、調味する。 ⑤鶏肉に焼き色がついたら、トマトを加え、さっと炒めて火を止める。 ⑥器に盛り付け、ドライパセリを散らす。
酒	小さじ1	
れんこん	40g	
舞茸	40g	
トマト	1/6個	
んにく	1/2片	
オリーブ油	小さじ2	
とうがらし	適宜	
塩	少々	
ドライパセリ	少々	



歯ごたえのあるれんこん、舞茸を使用しています。主食が麺だと、早食いになりがちですが、噛み応えのある食材を使用することで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

（1人分）エネルギー：92kcal たんぱく質：6.0g 脂質：4.6g 炭水化物：6.8g 食塩相当量：0.8g

レシピサイトクックパッドに「茂原市保健センター」のキッチンを開設しました！

毎日料理を楽しみにする **cookpad** 363レシピ

料理名・食材名 レシピ検索

白菜 ぶり大根 鶏肉 こんにゃく マカロニサラダ

茂原市保健センターのキッチン

千葉県茂原市保健センターの管理栄養士が作成した生活習慣病予防など健康に役立つレシピ

トップ レシピ 12 つくれぽ 4 献立 4

レシピ (17回)

更新情報

- 2022/04/17 献立を公開しました **鉄カルアップ簡単献立**
- 2022/03/17 献立を公開しました **健康増進のための献立**
- 2022/01/17 献立を公開しました **まごわやさしい献立**
- 2022/01/17 献立を公開しました **ワンプレートカラフル献立**

茂原市 クックパッド



キッチンでは
 ♡保健センター管理栄養士が作成した生活習慣病予防など健康に役立つレシピ
 ♡地元食材を使った地産地消レシピ
 ♡健康生活推進員と一緒に考えたレシピなど、紹介していきます。
 ぜひご活用ください！





「まごわやさしい」献立



「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせした合言葉です。

ま：豆類

ご：ごま

わ：わかめ等海藻類

や：野菜

さ：魚等魚介類

し：椎茸等きのこ類

い：芋類



7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

【1食分の栄養価】 ※主食はご飯中盛り1杯（150g）で算出

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
574kcal	27.8g	16.6g	78.3g	2.7g

主菜 【めかじきの甘酢炒め】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
めかじき	2切れ(140g)	①めかじきは水気を拭き取り、塩・こしょうを一口大に切る。長芋は1.5cm厚さの食べやすい大きさに、パプリカは乱切りにする。 ②フライパンに油を熱し、長芋、パプリカを炒めて一度取り出す。 ③そのままのフライパンで、片栗粉をまぶしためかじきの両面を焼く。 ④②を戻し入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
塩・こしょう	少々	
片栗粉	小さじ1	
長芋	100g	
赤パプリカ	1/4個	
黄パプリカ	1/4個	
ぼん酢	大さじ1	
A 砂糖	大さじ1	
水	大さじ1	
水溶き片栗粉	小さじ1	
油	適宜	



ぼん酢で簡単に作ることができる甘酢です。しょうゆの代わりにぼん酢を使うことで、塩分を抑えることができます。

めかじきの他に生鮭やシーフード、鶏肉などお好みの食材でアレンジが楽しめます。

（1人分）エネルギー：252kcal たんぱく質：17.4g 脂質：12.3g 炭水化物：16.8g 食塩相当量：1.3g

副菜

【えのきの塩昆布レモン和え】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
えのきたけ	1/2袋	①えのきたけはいしづきを取って半分に切り、ブロッコリースプラウトは根元を落とす。 ②えのきたけはほぐして熱湯でさっと茹で、ザルに上げて湯をきる。 ③ボウルに調味料とえのきたけ、ブロッコリースプラウトを入れ、和える。
ブロッコリースプラウト	20g	
塩昆布	5g	
白炒りごま	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	
レモン汁	大さじ1/2	
おろしにんにく	少々	



塩昆布の塩味とレモンの酸味が絶妙にマッチ！酸味には、「料理の塩味を感じやすくする」という効果があります。そのため、料理にレモンを加えることで、酸味が減塩による味の物足りなさカバーしてくれます。ブロッコリースプラウトの代わりに貝割れ大根でも◎

（1人分）エネルギー：34kcal たんぱく質：2.7g 脂質：1.5g 炭水化物：6.4g 食塩相当量：0.5g

副菜

【豆腐と生姜の和風スープ】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
鶏モモ肉(小間切り)	15g	①にんじん・大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、万能ねぎは小口切りにする。 ②鍋に水、鶏肉、にんじん、大根を入れ加熱する。アクが出たら取り除く。 ③②に豆腐と調味料を入れ、ひと煮立ちしたら生姜を加えて、さっと混ぜる。 ④器に盛り、万能ねぎを散らす。
にんじん	10g	
大根	15g	
豆腐	1/6丁	
万能ねぎ	10g	
おろし生姜	少々	
水	300ml	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
和風だしの素	小さじ1/3	
塩	少々	



生姜がほのかにピリッと効いた和風スープです。生姜の香りや味はアクセントになり、減塩の強い味方です。

（1人分）エネルギー：45kcal たんぱく質：3.6g 脂質：2.2g 炭水化物：2.3g 食塩相当量：0.9g

ワンプレートカラフル献立



ひと皿に色々な料理が盛り付けてある「ワンプレート」は、あれもこれも食べたい願望を叶えてくれます。こちらのカラフルなワンプレートごはんは、2/3日分の野菜が摂れます。見た目も華やかで美しいので、食卓をパッと明るくしてくれます。

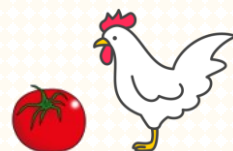
主食、主菜、副菜、果物など、バランスよく盛り付けて、おいしくて楽しい一皿を作ってみましょう😊☆

【1食分の栄養価】 ※主食はロールパン2個で算出。バナナ1/2本を含む。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
564kcal	30.0g	17.6g	74.4g	2.5g

主菜 【鶏肉のトマト煮】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
鶏モモ肉	140g	①玉ねぎとにんにくは薄切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。 ②鶏肉は一口大に切り塩こしょうをし、薄力粉の入ったポリ袋に入れ、まぶす。 ③熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れる。香りが立ったら鶏肉を加え、中火で焼き色がつくまで焼く。（にんにくが焦げないように注意） ④③にトマトカット缶、水、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、砂糖を加え、好みの汁加減になるまで煮る。
塩・こしょう	少々	
薄力粉	小さじ2	
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ1/2	
玉ねぎ	1/2個	
しめじ	1/2袋	
トマトカット缶	1/2缶	
中濃ソース	大さじ1/2	
ケチャップ	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
水	100ml	



（1人分）エネルギー：209kcal たんぱく質：18.3g 脂質：7.0g 炭水化物：19.3g 食塩相当量：1.3g

副菜

【ブロッコリーとかぼちゃのデリ風サラダ】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
ブロッコリー	50g	①ブロッコリーは水で洗い、小房に分ける。かぼちゃは小さめの一口大に切る。 ②①をそれぞれ耐熱皿に乗せ、大さじ1の水を回しかけ600Wのレンジで2分～2分半加熱する。 ③ツナにカレー粉、マヨネーズ、ヨーグルトの順で加え、ブロッコリーとかぼちゃに和える。最後に塩・こしょうで調味する。
かぼちゃ	120g	
ノンオイルツナ缶	1/2缶	
カレー粉	小さじ1/2弱	
マヨネーズ	小さじ1	
プレーンヨーグルト	大さじ1	
塩・こしょう	少々	



野菜は電子レンジで加熱するので、火を使わないレシピです。ブロッコリーとかぼちゃはスーパーの冷凍食品コーナーで購入もできるので、ストックしておき一品足りない時などに重宝します。カレー粉がいいアクセントになっており、減塩にも繋がります。カレー粉の風味が強い場合は、お好みでマヨネーズやヨーグルトで調整してください。

（1人分）エネルギー：69kcal たんぱく質：4.7g 脂質：2.1g 炭水化物：8.7g 食塩相当量：0.3g

副菜

【キャロットラペ】

材料（2人分）		作り方
食材	分量	
にんじん	1/2本	①にんじんは千切りにし、塩を振る。 ②①にりんご酢、砂糖、オリーブ油を入れ混ぜ合わせる。
塩	少々	
りんご酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
オリーブ油	大さじ1/2	
レタス	適宜	



にんじんを切り、調味料を和えるだけでできる簡単レシピです。常備菜として冷蔵庫にあると忙しい朝などにすぐ食べられるのでオススメです。千切りが大変な時は、100円均一などの千切りピーラーを使用しても簡単に作れます。

りんご酢の代わりに穀物酢、砂糖の代わりにちみつでもおいしく召し上がれます。

（1人分）エネルギー：54kcal たんぱく質：0.4g 脂質：3.1g 炭水化物：6.0g 食塩相当量：0.2g