

健康生活推進員コーナー

グー・パー食生活で

バランスの良い食生活を

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった献立のことを言います。

主食はご飯、パン、麺類など主に体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜は肉、魚、卵、大豆など体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。

副菜は野菜、海藻、きのこなどビタミンやミネラルを多く含んでいて体の調子を整えてくれます。汁物も副菜の一つです。

このバランスの良い食事を外食や中食でも簡単に実践できる方法が千葉県で推奨している「グー・パー食生活」です。

主菜の1食分の量は自身の手で「グー」の大きさで、厚さは2cmが目安です。肉や魚だけでなく、卵や大豆製品も取るようにしましょう。

副菜の1食分の量は片手の「パー」上にたつぷり山になるぐらいです。

体格によって手の大きさが違うので、グーとパーはそれぞれ

それぞれの体格に合った量・大きさになります。

主菜は「グー」  
副菜は「パー」



加えて、不足しがちな「牛乳・乳製品と果物」を一日一回取るとバランスがさらに良くなります。

食事は生涯にわたって欠かすことのできないものです。千葉の豊かな食材を活用し、グー・パー食生活で、元気な毎日を過ごしましょう。

茂原市健康生活推進員会  
佐藤 昭代

保健センター  
☎(25)1725 FAX(25)1865

健康生活推進員さんの

「ちばの魚」の捌き方

調理教室」参加者募集

◆内容

魚のさばき方と一品調理

(試食は行いません)

◆日時

1月31日(土)10時～12時(受付9時45分)

◆場所 保健センター

◆対象 市内在住者

◆定員 10人(申込順)

◆費用 500円

◆申込期限 1月24日(火)

◆持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用タッパー(必要に応じ保冷剤をお持ちください)

◆主催

茂原市健康生活推進員会  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認をします。感染状況により変更または中止となる場合があります。

【申込み・問合せ】

保健センター  
☎(25)1725 FAX(25)1865

茂原市健康生活推進員会の

推進員を募集します!

市では、ボランティアとして地域の健康づくり活動を行っているただ茂原市健康生活推進員を募集します。

◆募集人数 20人程度

◆応募資格

おおむね75歳未満で年6回程度の研修会に参加できる市内在住者

◆任期

3年間(令和5年4月～令和8年3月)

◆活動内容

【研修会】

栄養と運動に関する講義・調理実習やウォーキングの基本など、健康増進のための食生活や運動について学びます。

【普及活動】

地域の方々へ料理教室やウォーキング教室を通して研修会で学んだことを広め、健康に対する関心を深める活動を行います。

【説明会を開催します】

説明会で詳しい活動内容等をご紹介しますので、ぜひお越しください!

◆日時 2月1日(土)10時

◆場所 保健センター

保健センター  
☎(25)1725 FAX(25)1865

令和5年4月から  
休日在宅当番医体制が変更  
になります

現在  
長生郡市全体で

内科系：1医療機関  
外科系：1医療機関  
一宮地区：1医療機関

計3医療機関体制



令和5年4月以降  
長生郡市全体で原則

内科系：1医療機関  
外科系：1医療機関

計2医療機関体制

医療資源の少ない長生郡市において、休日在宅当番医体制を継続していくために体制を変更させていただきます。

茂原市広域市町村圏組合

医療民生課

☎(20)28899

