

## 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。

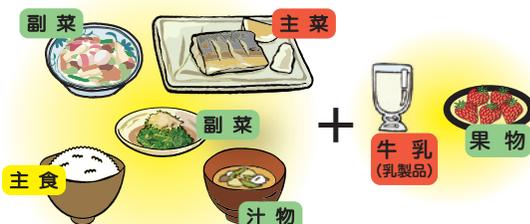
1日3食を「日本型食生活の配膳」にします。  
さらに、1日1回 果物と牛乳(乳製品)を加えます。

#### 【日本型食生活の配膳】

主食…ごはん、パン、めん

主菜…肉、魚、たまご、大豆

副菜…野菜、海藻、きのこ、こんにゃく ※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」

### ★ここに注目!

\*成人の1日の野菜摂取量は350gが目標ですが、千葉県民はおおよそ70g足りません。

\*朝食欠食者の野菜摂取量は、朝食を食べている人に比べてもっと少ない状況(おおよそ90g不足)です。

### ★ワンポイントアドバイス

#### 「野菜料理は面倒」というあなたへ

→ 冷凍野菜を活用! 洗う、切るという下準備が不要。使いきれずに野菜を捨ててしまうこともありません。

#### 「朝は何も食べない習慣」というあなたへ

→ まずは「朝、何か食べる」ことから始めましょう(例: コーヒーにトーストをつける)。

朝、食べることに慣れてきたら、「グー・パー食生活」に配慮しましょう。

もっとくわしく知りたい方は、千葉県ホームページ「ちばの食育」をご覧ください。



千葉県マスコット  
キャラクター  
チーバくん

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043(223) 2667



## 早期発見のためHIV感染を心配する方はHIV検査を受けましょう

### 千葉県は、エイズ対策の重点都道府県とされています

- 診断時に既にエイズを発症している割合が全国平均より高い!
- HIV感染者、エイズ患者の報告数が全国水準より高い!

### エイズってなに?

エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染により免疫細胞が破壊されて、後天的に免疫不全を起こす病気のことです。

HIV感染後免疫細胞は徐々に破壊され、数年から10数年の経過でエイズを発症します。

《参考》厚生労働省エイズ発生動向調査結果(2015年速報値)

	全国	千葉県
新規HIV感染者報告数	990	32
新規AIDS患者報告数	423	22
合計数	1,413	54

### HIV検査はなぜ必要なの?

HIV感染後の治療が遅れるほど免疫機能が早く低下するため、早期の診断・治療が必要となります。HIVに感染していることがわかれば、発症する前に治療が開始できるため、エイズ発症を抑え、他の慢性疾患と同じように定期的な通院によりコントロールが可能となります。

### 千葉県民のみなさまへ

HIVの感染経路や予防対策などエイズの理解を深めることで、感染の危険から身を守ることができます。エイズの相談・検査についてはお近くの健康福祉センター(保健所)へお問い合わせください。

**千葉県の健康福祉センター(保健所)では、無料・匿名でHIV抗体検査が受けられます。**  
詳細はホームページでご確認ください。

(千葉県内のエイズ等相談・検査)HP <http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/aids/soudan.html>

## 梅毒が増えています

性感染症の一つである梅毒は、2014年に全国で1683件の報告がありました。これは、2012年(875件)の約2倍です。梅毒は進行すると、神経症状など重大な病気へと進行します。また、妊婦の場合、赤ちゃんが先天梅毒になる危険があります。そのため、感染の初期に適切な治療を受けることが大切です。

千葉県の健康福祉センター(保健所)では、HIV抗体検査と同時に無料・匿名で検査が受けられます。

検査の日程、受付時間等の詳細は上記ホームページで御確認下さい。

千葉県2010年～2015年  
梅毒年別・性別報告数



## 腸管出血性大腸菌(O157など)感染症にご注意を!

夏場に入ると、患者の発生が多くみられるようになります。予防するポイントをしっかり押さえ、感染しないようにしましょう。

### ○予防するポイント

1. 飲食の前には、かならず手を洗いましょう。
2. 肉を調理する場合は、生肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸を必ずわけましょう。
3. 腸管出血性大腸菌は加熱に弱いので、肉類は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
4. 牧場などで動物・柵・土に触れた後には、かならず手を洗いましょう。

水様の下痢や血便などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話 043(223) 2691