

# 栄養素、食品、食事等の関連について

| 栄養教育に用いられる要素                        | エネルギー栄養素  | 食品～食品群   | 具体的な料理<br>食事（フードガイド(仮称)での区分案)<br>(料理グループ)   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| 内容                                  | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>ビタミン</p> <p>ミネラル、電解質</p> | <p><b>食品成分表</b></p> <p><b>6つの基礎食品</b></p> <p><b>3色分類</b></p> <p><b>赤</b></p> <p>第1類(魚、肉、卵、大豆)<br/>良質たんぱく質の給源となるもので、毎日の食事で主菜となるもの。<br/>副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>。</p> <p>第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚)<br/>牛乳、乳製品は、比較的多种の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。その他、良質たんぱく質、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。<br/>小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>第3類(緑黄色野菜)<br/>主としてカロテンの給源となる野菜。ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>第4類(その他の野菜、果物)<br/>主としてビタミンCの給源。<br/>その他、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p><b>緑</b></p> <p>第5類(米、パン、めん、いも)<br/>糖質性エネルギー源となる食品。<br/>この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。<br/>いも類は、糖質のほかにビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなども比較的多く含まれる。</p> <p><b>黄</b></p> <p>第6類(油脂類)<br/>脂肪性エネルギー源となる食品。<br/>大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。</p> | <p>ごはん<br/>パン<br/>パスタ</p> <p>焼き魚<br/>ハンバーグ<br/>卵焼き<br/>冷や奴</p> <p>サラダ<br/>煮物</p> <p>りんご<br/>みかん</p> <p>牛乳<br/>ヨーグルト</p> <p>チョコレート<br/>ケーキ<br/>ジュース</p> <p>揚げ物<br/>佃煮<br/>漬物</p> <p>ごはん、パン、麺などを主材料とした料理<br/>(炭水化物の供給源)</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理<br/>(たんぱく質の供給源)</p> <p>野菜、いも、豆、海藻などを主材料とした料理<br/>(ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p> <p>果物<br/>(積極的にとりたいもの)</p> <p>牛乳・乳製品<br/>(積極的にとりたいもの)</p> <p>菓子・嗜好飲料・砂糖<br/>(とりすぎを注意したいもの)</p> <p>油脂・調味料<br/>(とりすぎを注意したいもの：調理形態)</p> <p>(主食グループ)</p> <p>(主菜グループ)</p> <p>(副菜グループ)</p> <p>(果物)</p> <p>(牛乳・乳製品)</p> <p>(菓子・嗜好飲料・砂糖)</p> <p>(油脂・調味料)</p> |
| 食べる者の量的把握<br>(一般人の場合)               | 目に見えない(栄養成分表示がされているものは含有量がわかる)                                  | 料理の中に分散しているので重量の把握が難しい   | 食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの、1回の食事で食べる量を、料理類別に、標準的な量(サービング)と比較して、おおよそ把握できる。生活の中で繰り返す、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかるようになる可能性大   |
| 作業者の量的把握<br>(一般家庭の場合、および外食、中食業者の場合) | 食品成分表や分析結果から把握できる<br>(一般の家庭では難しい)                               | つくるときに、食材の重量を計量すれば、把握できる<br>一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしに難しい(健康づくり協力店の実施状況から)  | 1料理の提供量を標準的な量(サービング)と比較して適切な量の提供ができる。<br>食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。<br>(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある)  |
| 健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安               | 食事摂取基準  | 食事摂取基準に基づく食品構成   | フードガイド(仮称)食事摂取基準、食品構成等を基に料理の提供量(サービングサイズ)と望ましい1日当たりの摂取量   |