

主食グループ (ごはん、パン、麺など) (注1)

【炭水化物】1SV=約50g

グループで、1日5 SV (注2)

例) ピザ, 4枚切り食パン1枚 = 0.5SV
 ごはん軽く1杯, ざるそば, ラーメン, 炒飯 = 1 SV

主菜グループ (肉・魚・卵料理、大豆食品など)

【たんぱく質】1SV=約12g

グループで、1日3SV (注3)

例) ゆで卵, 納豆, 冷や奴 = 0.5SV
 ハムエッグ, 焼き魚 = 1 SV
 さしみ, トンカツ = 1.5SV
 ハンバーグ = 2 SV

副菜グループ (野菜・いも・豆・海草料理など)

【野菜等の重量】1SV=約70g (生重量)

グループで、1日4~5 SV (注4)

例) ひじきの炒め物, トマト, 青菜のお浸し = 1 SV
 かぼちゃの煮物, 野菜サラダ = 1.5SV
 里芋の煮物, 野菜炒め = 2 SV

果物

【果物の重量】1SV=約100g

グループで、1日2SV

例) みかん(小)2個, りんご(中)半分, 柿半分 = 1SV

牛乳・乳製品

【カルシウム】1SV=約100mg

グループで、1日2SV

例) ヨーグルト100g, チーズ20g = 1SV
 牛乳1本(200ml) = 2SV

<対象者のグループ>

3~7歳の小児、身体活動の低い女性

8~11歳男子、ほとんどの成人男女

12~17歳の男子、身体活動の高い男性

注)

1: 親子丼、カレーなど、「主菜」「副菜」を含む料理については、「主食」の部分と「主菜」「副菜」の部分に分けて考える。

2: エネルギーの過剰摂取が意識されにくいので、その点の注記が必要。

3: 油の多い料理には注記が必要。

4: 緑黄色野菜や海草類が多く含まれる料理を2SVは摂るよう注記。

エネルギーを
約2,000~2,200kcal/日として
作成

一品もの(丼・皿もの)の考え方

(例)

カレーライス:

「主食」(ごはん) 2SV

「主菜」(ルー) 1SV

「副菜」(付け合わせサラダ) 1SV

カツ丼

「主食」(ごはん) 2SV

「主菜」(具) 2SV

用いる数字の単位: 0.5, 1, 1.5, 2, 3, ...
 標準的なメニュー・料理に対して、おおよその程度という“目安”で表示する。

これらを“絵”として表すと...

併せて、食事摂取基準(1日の推奨量, 目安量あるいは目標量)に対して、どの程度の割合が含まれるか、エネルギー、脂質、食塩について棒グラフ等で示されると望ましい。

例) 米国における %Daily Value (DV)

注: SV(サービング) = 標準的に提供されるおおよその量を表す単位(米国のフードガイド等で用いられている。)