

資料

フードガイド(仮称)検討会報告書案

平成17年 月 日
フードガイド(仮称)検討会

目 次

フードガイドについて

- 1 フードガイド作成の目的
- 2 フードガイドのイラスト
- 3 フードガイドの内容等について
 - (1) フードガイドの名称及びキャッチフレーズについて
 - (2) フードガイドの区分
 - (3) 表現の方法

フードガイドの活用について

- 1 フードガイド(仮称)の活用方法
 - (1) 成人一般向けの活用
 - (2) 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った活用
- 2 今後の普及活用に向けて
 - (1) 都道府県、市町村等における活用法
 - (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法
 - (3) 管理栄養士等専門家による活用法
 - (4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

参考資料

- 1 肥満の現状と生活習慣病との関係
 - 2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代へのメッセージ
 - 3 区分別料理一覧表
 - 4 主な料理・食品のサービングサイズ一覧表
 - 5 総エネルギーとサービングサイズの関係
 - 6 フードガイドのイラストの作図規程(作業中)
 - 7 フードガイドの使用基準(作業中)
 - 8 食生活指針
 - 9 フードガイド(仮称)検討会開催要領
 - 10 フードガイド(仮称)策定作業部会設置要領
 - 11 検討経緯
- } (作業中)
- } (略)

フードガイドについて

1 フードガイド作成の目的

平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発が進められてきた。しかし、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題が見られ、男性を中心として肥満者が急速に増加する中で、国民一人一人が自らの食事を選択する際に「何を」「どれだけ」食べればよいのかの拠り所をわかりやすく示すことが必要となってきた。

食生活指針は広く国民に対して望ましい食生活に関するメッセージを伝えたものであり、毎日の生活の中で一人一人が自らの食生活上の問題点を容易に把握でき、具体的な行動に結びつけることを目的とした情報やツールを提供することが大きな課題となっていた。また、生活習慣病の予防を中心とした健康づくりという観点からは、とりわけ、30～60歳代男性の3割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代に対して栄養・食生活についての関心や必要な知識・スキルを身につけてもらうことが必要である。

このため、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすくイラストで示したフードガイド(仮称)を策定することとし、厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催により、フードガイド(仮称)検討会を平成16年12月24日に立ち上げて以来、議論を重ねてきた。

フードガイド(仮称)は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることが重要である。このためには、国を始め、地方公共団体、食品事業者、管理栄養士、栄養士、地域における食生活改善推進員等が連携して、普及活用の取組を進めていく必要がある。とりわけ、日々の食べ物を購入・消費する小売店・、外食の場等で活用されることが必要である。

このような取組を進めることにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待される。

2 フードガイドのイラスト

(イラストの図を挿入)

< 参考情報 >

料理（食品）を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、フードガイドを活用する際に参考とするために、フードガイド（仮称）で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

1 基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における摂取の目安（つ(SV)）の数値と対応させて、同じ数の料理・食品を示している（下表）。しかし、これらは必ずしも1日の食事のとり方としての典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものであることに注意が必要である。

料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主食 (ごはん、パン、麺)	5 ~ 7つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン（6枚切り1枚分のサイズ(60g) = 1つ (SV) に相当） ・ごはん茶碗に入ったごはん（小盛り(100g) 1杯 × 2） = 2つ (SV) に相当） ・うどん（300g = 2つ (SV) に相当） ・おにぎり1個（コンビニエンスストアで販売されているサイズ(100g) = 1つ (SV) に相当）
副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理)	5 ~ 6つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜サラダ（ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの = 1つ (SV) に相当） ・野菜の煮物（ = 2つ (SV) に相当。） ・ほうれん草のお浸し（小鉢）（ = 1つ (SV) に相当） ・具沢山味噌汁（ = 1つ (SV) に相当） ・きゅうりとわかめの酢の物（小鉢）（ = 1つ (SV) に相当）
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)	3 ~ 5つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> ・目玉焼き（卵Sサイズ1個分(50g) = 1つ (SV) に相当） ・冷奴（100g(小鉢程度) = 1つ (SV) に相当） ・焼き魚（アジの塩焼き(80g) = 2つ (SV) × 1 / 2 に相当） ・ハンバーグステーキ（肉重量100g程度 = 3つ (SV) × 1 / 2 に相当）
牛乳・乳製品	2つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳（90ml分（コップに半分） = 1つ (SV) に相当） ・チーズ（モッツアレラチーズ25g分） = 1つ (SV) に相当）
果物	2つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> ・みかん1個（ = 1つ (SV) に相当） ・りんご（中）半分（ = 1つ (SV) に相当）

2 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料理例
主食	1つ分 = ごはん軽く1杯(100g) = おにぎり(100g)1個 = 6枚切り食パン(60g)1枚 = ロールパン2個(30g × 2) 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯(150g) 2つ分 = ごはん大盛り1杯(200g) = うどん1杯(300g) = もりそば1杯(300g) = スパゲッティ(100g(乾))(具少なめのもの。)
副菜	1つ分 = 野菜サラダ(大皿) = きゅうりとわかめの酢の物(小鉢) = 具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの) = ほうれん草のお浸し(小鉢) = ひじきの煮物(小鉢) = 煮豆(うずら豆)(小鉢) = きのことソテー(中皿) 2つ分 = 野菜の煮物(中皿) = 野菜炒め(中皿) = 芋のにっころがし(中皿)
主菜	1つ分 = 冷奴(100g)、納豆(60g)、目玉焼き一皿(卵50g) 2つ分 = 焼き魚(アジの塩焼き1匹分) = 魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分) = まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、いか20g) 3つ分 = ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、 鶏肉のから揚げ(肉重量90~100g程度)
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳(コップ半分 = 90ml) = モッツアレラチーズ25g分 = スライスチーズ1枚(12g程度) = ヨーグルト1パック(100g) 2つ分 = 牛乳コップ1杯180ml
果物	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

<イラストについて解説>

見る人にとって最も目につく上部より、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品については、同程度と考え、並列に表した。

形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)しないと安定しないということも、合わせて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

3 フードガイドの内容等について

(1) フードガイドの名称及びキャッチフレーズについて

フードガイド(仮称)検討会では、国民だれにとってもわかりやすい日本語の表現の名称をとすることを基本に、世界的にも、「フードガイド」という言葉が、「何を」「どれだけ」食べたらいいかというイラストの一般的な呼称となっていることから、この言葉を中心としながら名称についての検討を進めた。

検討会においては、今回のフードガイドの目的を端的に表すキーワードとして「バランス」という単語を含んではどうかという意見が多く出たこと、回転することにより初めてバランスが確保される“コマ”の型を採用したこともふまえ、名称には「バランス」という言葉を入れることとした。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組み合わせを中心に表現することを基本としたことから、「フード」ではなく、個々人の食べるという行為も意味する「食事」という言葉を用いることとした。

以上のことを踏まえ、日本版のフードガイド固有の名称としては、「食事バランスガイド」とすることとした。

フードガイド(仮称)検討会では、フードガイドの名称に加え、キャッチフレーズについても議論がなされ、数多くの提案がなされたが、今後、様々な場面で柔軟に活用されることを考え、フードガイドの趣旨に反しない範囲で基本的には使用する主体が自由にキャッチフレーズを付けることができることとした。

(2) フードガイドの区分

フードガイドの区分としては、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つとする。食生活指針においても、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という項目があげられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ご飯を中心におかずを組み合わせるといった伝統的な日本の食事パターンと一致するものであるということから、このような料理区分を基本とすることとした。

牛乳・乳製品については、主菜に含まれるものとして整理するという考えもあったが、飲料として摂取される場合が多く、カルシウムの主要な供給源という観点から、個別に整理することとした。

それぞれの区分に含まれる料理等については、以下のとおりである。

主食には、炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。

主菜には、たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる。

副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く。)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。

果物には、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。

牛乳・乳製品には、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。

なお、油脂・調味料については、主食・主菜・副菜の区分における各料理の中で使用されているものであり、別に区分を設けての整理はしないこととした。

(3) 表現の方法

料理で表現することとしたことについて

栄養素、食品、料理等の分類方法としては、栄養素レベルでは、() 食事摂取基準として、「エネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、電解質」といった分類、() 食品成分表による、「穀類、いも及びでん粉類、砂糖及び甘味類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類、乳類、油脂類、菓子類、嗜好飲料類、調味料及び香辛料類、調理加工食品類」といった分類、() 6つの基礎食品による、「第1類(魚、肉、卵、大豆)、第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚)、第3類(緑黄色野菜)、第4類(その他の野菜、果物)、第5類(米、パン、めん、いも)、第6類(油脂類)」といった分類、() 6つの基礎食品の第1類と第2類を「赤」、第3類と第4類を「緑」、第5類と第6類を「黄色」とする3色分類などがある。今回、作成するフードガイドについては、一般の人々にとってのわかりやすさ、なじみやすさ、外食等での表示のしやすさ等を考慮し、区分ごとに何をどれだけ食べるかといったことを「料理」で表現することとした。

表現の期間を1日単位としたことについて

フードガイドの表す数量としては、1食単位、1日単位、それ以上の期間が考えられる。フードガイドを活用して実際の食事を組み立てる際には、1食毎の判断・選択も必要であるが、多くの人にとっては1日を単位としてバランスを考えることが実際的であることから、フードガイド上に示されたイラストと文字情報によって、1日にとるおおよその量を料理として表現することとした。

なお、エネルギーの摂取と消費のバランスや各種栄養素等の適正量を摂取するという観点からは、1日のみの食事で判断するのではなく、より長期的・習慣的な摂取を併せて考慮する必要がある。

対象について

基本形としては、「成人」を対象とする。

基本形の想定エネルギー量は、おおよそ 2200 ± 200 kcalであって、ほとんどの女性、身体活動量の低い男性がここに含まれる。

特に、フードガイド(仮称)の活用については、生活習慣病予防の観点から、30~60歳代の男性の肥満者、単身者、子育て世代に焦点を絞った記述を行うこととした。

各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について

【主食(ごはん、パン、麺)】

- ・ 炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準(=「1つ(SV)」)に設定した。
- ・ 市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~7つ(SV)としたが、これは、ごはん(中盛り)(=約1.5つ分)であれば4杯程度に相当する。

【副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)】

- ・ 各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～6つ(SV)とした。

【主菜(肉・魚・卵・大豆料理)】

- ・ たんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 1日にとる量としては、3～5つ(SV)とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

【牛乳・乳製品】

- ・ カルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

【果物】

- ・ 主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・ みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。

なお、菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中での量的なバランスを考慮して適度に摂取する必要があることから、コマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。

また、油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであり、別途区分を設けたり、イラストとして表現をしないこととした。しかし、これらは食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食品選択の場面で掲示される際には、総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も合わせて情報提供されることが望まれる。

水・お茶については、食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、象徴的なイメージとしてコマの軸として表現している。

数量の表示及びその整理について

ア 単位は、「1つ(SV)」と表記することとした。

「SV」というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量を大まかに示すものである。なお、表記にあたっては、使用する場面に応じて「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。

イ 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位(ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など)で表すこととした。

ウ カレーライス、カツ丼等主食と主菜といった組み合わせによる複合的な料理については、それぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。

エ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。

フードガイドの活用について

1 フードガイド（仮称）の活用方法

（1）成人一般向けの活用 ～ 一日の食事計画の例 ～

フードガイド(仮称)を具体的にどのように日々の食生活に活かしていったらよいかということを解説する。ここでは、成人一般向けを対象として具体例を示す。

従来、食事(献立)の計画や評価には、栄養素または食品レベルで細かな数値を用いてきた。しかし、今回のフードガイドにおいては、栄養や食品に関する細かな知識の無い一般の人にも分かりやすく、実践しやすいことを第一として、「料理レベル」でおおよその量を示している。

そこで、自分の1日の活動量やライフスタイルに見合った、各「料理区分」(主食・主菜・副菜等)の適量範囲を考え、好みの料理を選んで食事を組み立てる方法を提示する。

なお、フードガイドでは1日を単位として望ましい摂取量が示され、実際の活用においても1日の食事を基本として考えるが、エネルギーやその他の栄養素の不足・過剰はより長い期間での調整を行っていく必要がある。特にエネルギー摂取の過剰については、1ヶ月程度の期間で、体重や腹囲(ウエストサイズ)の変化を自己チェックすることにより、自分の食事選択が適切であったかどうかを知ることができる。また、自分の嗜好に合わせた食事を選択するためには、エネルギーのバランスを考え、それ相応の活動量(運動)が必要なことに留意する。

**自分の1日の活動量
ライフスタイル**

各料理区分の適量範囲

**好みの料理を選んで
食事を組み立てる**

楽しく食事をする

体重と腹囲の変化
食事量と活動量のバランスを知る

毎日の食生活に活かす

1) 食事の組み立て方
1日分の適量を把握する

* 性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。

対象特性別、料理区分における摂取の目安

単位:つ(SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	乳類	果物
6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	1600	4~5		3~4		
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い 高齢者を含む)男性	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2600					
	2800					

- ・ 1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする。
- ・ ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5つ(SV))、乳類(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

下表を参考とし、さらに料理の内容(主材料・調理法・味付け等)を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

各料理区分における摂取の目安(つ(SV))の活用
<p>【主食(ごはん・パン・麺など)】<5~7つ(SV)> 毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。</p> <p>【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】<5~6つ(SV)> 日常の食生活の中で、どうしても主菜に偏りがちになることが多い。従って、できるだけ意識的に主菜の倍程度(毎食1~2品)を目安に十分な摂取を心がける。</p> <p>【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】<3~5つ(SV)> 多くならないように注意する。特に油を多く使った料理では、脂質及びエネルギーの摂取が過剰に傾き易くなる。</p> <p>【牛乳・乳製品】<2つ(SV)> 毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取</p> <p>【果物】<2つ(SV)> 毎日、適量を欠かさず摂るように心がける。</p>

献立例1：フードガイド図の場合（2200kcal）

図中には、主食・副菜・主菜等に該当する料理が色々入っているが、各食事に当てはめてみると、以下の通り。

朝食：食パン厚切1枚、目玉焼き、野菜サラダ、牛乳 1/2 杯、みかん1個

昼食：かけうどん、おにぎり1個、焼き魚 1/2 切、筑前煮、ほうれん草のお浸し

夕食：ごはん軽く2杯、ハンバーグ 1/2 個とチーズ、冷奴、具沢山みそ汁、酢の物

* 1日に卵・魚・肉・大豆料理と、色々な料理を少しずつ食べるような献立

< 食事別、各料理区分における摂取の目安 >

食 事	主 食	副 菜	主 菜	乳 類	果 物
朝 食	食パン厚切1枚 1	野菜サラダ 1	目玉焼き 1	牛乳 1/2 杯 1	みかん 1個 1
昼 食	うどん(汁 1/2 残) 2 おにぎり1個 1	筑前煮 2 ほうれん草浸 1	サマ塩焼き 1/2 切 1		
夕 食	白飯小2杯 2	具沢山みそ汁 1 酢の物 1	ハンバ-グ 1/2 1.5 冷奴 1/3 丁 1	チーズ1個 1	リンゴ小 1/2 1
合 計	6	6	4.5	2	2

献立例2：20歳代OLの場合（2000kcal）

食事バランスガイドの料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジ。

朝食：食パン厚切1枚、野菜スープ、目玉焼き、キウイフルーツ

昼食：スパゲティナポリタン、野菜サラダ、牛乳1杯

間食：みかん

夕食：ごはん軽く2杯、焼き魚1尾、冷奴、筑前煮、ほうれん草のお浸し

* 朝はパン、昼はスパゲッティで2食が洋風、夕食は魚中心の和風献立

< 食事別、各料理区分における摂取の目安 >

食 事	主 食	副 菜	主 菜	乳 類	果 物
朝 食	食パン厚切1枚 1	野菜スープ 1	目玉焼き 1		キウイフルーツ1個 1
昼 食	スパゲティ-1皿 1	ナポリタン 1 野菜サラダ 1		牛乳 1 杯 1	
夕 食	白飯小2杯 2	ほうれん草浸 1 筑前煮 2	イワシ塩焼き 2 冷奴 1/3 丁 1		
間 食					みかん 1個 1
合 計	5	6	4	2	2

献立例3：事務職男性の場合（2400kcal）

肉料理（主菜3つ(SV)）を中心にした、ごはん食の献立例(2400kcal)。

朝食：ごはん1杯、卵焼き、ひじき煮物、グレープフルーツ 1/2 個

昼食：ごはん2杯、ハンバーグと茸のソテー、野菜サラダ(ノンオイルドレッシング)

夕食：ごはん1杯半、具沢山みそ汁、あさり蒸煮、茹アスパラ、きんぴらごぼう
フルーツヨーグルト

間食：コーヒー牛乳(牛乳 100ml)

* 昼を肉料理にし、夕食は主菜が少なく副菜が多い、3食ともごはんが主食の献立

< 食事別、各料理区分における摂取の目安 >

食 事	主 食		副 菜		主 菜		乳 類		果 物	
朝 食	白飯中1杯	1.5	ひじき煮物	1	卵焼き	1			グレープフルーツ	1
昼 食	白飯中2杯	3	茸ソテー	1	ハンバーグ	3				
			野菜サラダ	1						
夕 食	白飯中1小1杯	2.5	具沢山みそ汁	1	あさり蒸煮	1	ヨーグルト	1	フルーツミックス	1
			茹アスパラ	1						
			きんぴらごぼう	1			コーヒー牛乳	1		
間 食										
合 計		7		6		5		2		2

(2) 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育て世代に焦点を絞った活用

厚生労働省では、21世紀における国民健康づくり運動として、「栄養・食生活」をはじめとする9分野70項目の健康づくりの目標等を定めた「健康日本21」を推進しているが、目標値に到達していない項目が多くみられる現状にある。

国民栄養調査結果によると、30～60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態である。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症等、生活習慣病の主要な危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられている（参考資料1参照）。従って、フードガイドを重点的に活用すべき対象として肥満者が挙げられる。また、食事のバランスを失いがちな単身者、子どもに適切な食習慣を教育していく子育てを担う世代にも特別の配慮を行う必要があると考えられる。

このようなことから、「30～60歳代の男性肥満者」、「単身者」、「子育てを担う世代」に焦点を絞ったフードガイドの活用を併せて示すこととした。

また、各対象について以下のとおり、それぞれメッセージを3つに絞り込んで働きかけていくこととした（参考資料2参照）。

30～60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたメッセージとした。

メッセージ：

食事はバランスが基本、夕食は軽めに！
油料理は控える！油料理は高エネルギー！
野菜をもっと食べましょう！野菜料理は1日5皿程度

単身者

対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

メッセージ：

朝食は欠かさずとる！
外食・中食でも野菜料理を！野菜料理は1日5皿程度
食事が基本！まずは食事から

子育てを担う世代

対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

メッセージ：

「朝食は欠かさず、3食楽しく食べる」を親子で習慣に！
食事はバランスが基本！
野菜をもっと食べましょう！野菜料理は1日5皿程度

2 今後の普及活用に向けて

フードガイドを活用することにより、一人一人の行動変容につなげていくためには、まずは多くの人々に知られるよう、普及に向けた取組を展開していく必要がある。このため、テレビ放送、雑誌広告などマスメディアを通じて全国に情報発信を行うほか、インターネット上のホームページ、政府広報、シンポジウム等の各種イベントを活用していく必要がある。これと同時に、パンフレット、ポスター、食事の自己チェックシート、携帯ストラップ、塗り絵など、子供や一般の方々に親しみやすいグッズを作成し、人の多く集まる場所で配布することも重要である。

同時に実際の活用の段階では、食品産業の分野や地域における食生活改善などの現場での具体的な取組が必要となる。その際に大切なことは、単発のイベントで終わらない、長期に継続可能な現実的な取組を考えて行くことである。個人へのアプローチとしては、その個人の実際の食生活とフードガイドで示している内容(望ましい食事の組合せ)との間のギャップが大きな場合には、欲張らずに少しずつそれを埋めていく視点も必要である。また、食品産業などへのアプローチとしては、製造者や店舗の作業及び費用負担をできるだけ少なくし、しかもビジネス上のインセンティブにもつながることが望まれる。

さらに、今回のフードガイドは成人向けということで基本形を作成したが、今後は、子どもの頃から健全な食生活を身につけることが重要であり、学校教育の現場でも活用できるよう、子どもを対象としたものについても検討する必要がある。

(1) 都道府県、市町村等における活用法

これまで都道府県、市町村等の地方公共団体の健康・栄養所管部局においては、地域住民の健康づくりの観点から、適切な食事の摂取に関する普及啓発として食事摂取基準や食生活指針を活用した取組などが行われてきている。

たとえば、健康診断後の有所見者等に対するリスク軽減のための栄養指導等などのハイリスク・アプローチとともに、健康教室の開催など学習の機会の提供、食生活改善推進員等の地域ボランティアの育成、「健康づくり協力店」(健康に配慮した食事の提供の推進)や「外食栄養成分表示」の推進のなどの食環境への働きかけ等のポピュレーション・アプローチが展開されてきた。保健所では、特定給食施設において利用者に対する適切な栄養量の食事の提供や栄養に関する情報の提供が行われるよう、指導・助言が行われている。

今後は、広く地域住民に対するフードガイドに関する情報の提供、健康教室などにおけるフードガイドの活用、地域ボランティアのための講習会の開催、飲食店や給食施設等でのフードガイドの活用などの取組を支援していくことが必要である。さらに、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育て世代に焦点を絞った取組として、職域や学校などとの連携による取組が期待される。

また、健康・栄養を所管する部局と食品産業等を所管する部局とが連携し、(2)のような小売店、外食店等におけるフードガイドの活用を積極的に促す必要がある。

こうした取組を推進するためには、関係機関や関係団体、民間企業、ボランティアやNPO等と連携が不可欠である。

(2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法

多くの人々が食品を選択・購入する場であるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食といった店舗は、フードガイドの活用場面としては重要な位置にある。スーパーマーケット、コンビニエンスストアにおいては、商品の名称、価格などが

書かれたポップにフードガイドの内容を表す文字情報などを掲載することなどにより、顧客が買い物をする場面での情報提供を行うことが期待される。

外食産業においては、ポスターの掲示の他、メニューにおける掲載、フードガイドに沿ったセットメニューの開発など多様な取組が期待される。

一方、これらの業種においては、規模、業態の差が大きい。外食については、全国的なチェーン展開をしているものから個人経営の小規模なもの、さらには社員食堂のような給食を実施しているものなど、特に幅広い形態があるため、こうした差異を考慮したフードガイドの活用のための手引きが必要である。

このため、フードガイドを実際に店舗でどのように掲示し、顧客にわかりやすく提示していくかということについてのマニュアルを国レベルで作成し、店舗での活用が進むよう働きかけていく必要がある。その検討の際には、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食に実際に携わる人の参加も得て、モデル店舗での実証調査などを併せて実施し、実効性・実施可能性の高いものとするのが求められる。さらに、より多くの店舗で実施可能となるように、簡便な方法も提案していく必要がある。

一方で、食品事業者は、健康に関する情報に対する関心の高まりといった顧客側のニーズを上手に受け止め、顧客が求める情報とフードガイドを結び付けていくことがビジネス上も重要であるとの認識をもつ必要がある。また、フードガイドと併せて総エネルギー量、脂質及び食塩相当量などの栄養成分表示をするなど、これまでの取り組みと合わせた展開を行っていくことが望まれる。

さらに、食品製造業が食品の包装にフードガイドのイラストなどを記載することにより、その商品がフードガイドの料理区分のどの部分に該当し、1日量のおおよそどの程度になるのかの情報を示すことは、顧客の商品選択の一助となる。

(3) 管理栄養士等専門家による活用法

～栄養指導・栄養教育の場面における活用の方向性

管理栄養士等、栄養の専門家が行う栄養指導・栄養教育は、大きく分類すると以下の3つの基準や方法に基づいて実施されてきた。すなわち、1) エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示した食事摂取基準、2) 食品の組み合わせで、どの食品(群)をどのくらい食べたらよいかを主に重量で示した食品群・食品構成(3色分類、6つの基礎食品など)、3) 主食・主菜・副菜という料理の組み合わせで食事バランスを示す方法(食生活指針のビジュアルガイドなど)、である。

このうち、食事摂取基準は、原則的に専門家が用いる基準であり、その数字等をそのまま一般の人々に提示すべきものではない。

食品群・食品構成は、主に食事づくりに関わる人々が、献立を考え調理をする場面で使いやすくわかりやすい基準・教材であり、戦後から広く、家庭を中心とした食生活改善の中で活用されてきた。しかしながら、食品の分類を理解し、生の食品重量の把握ができないと十分に活用できない、という課題を有していた。

主食・主菜・副菜という料理の組み合わせで食事バランスを示す方法は、調理に携わらない人も含め、誰もが食べる場面で使えるわかりやすい考え方であるが、それぞれの料理をどのくらい食べたらよいかの量的な目安が十分に示されていないという課題を有していた。

今回策定されたフードガイドは、一般の人々がいわゆる栄養教室等での改まった学習をしなくても、手軽に、気楽に、バランスのよい食べ方ができるようになることを目指したものである。したがって、一般の人々にとってのわかりやすさ、使いやすさを重視しており、各料理区分において、どの料理を「いくつ(何SV)」ととらえるか

は、前述の分類基準に基づく範囲内で、日常的に最も把握しやすい単位に丸めて示している点に特徴がある。

管理栄養士等の専門家は、このようなフードガイド開発のねらいや特徴を十分に理解した上で、栄養指導・栄養教育の対象である個人や集団の健康状態・栄養状態、食知識や食態度、学習への準備状態、食行動・ライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用・展開を図らねばならない。学習者のニーズに合わせて、必要があれば、食事摂取基準や食品群・食品構成など、他の基準・教材との組み合わせや関連で、フードガイドの活用方法を適切に示すことができなければならない。

また、狭義の栄養指導・栄養教育の場面だけでなく、食品開発や流通の場、給食など食事サービスの場、マスメディア等を通じた情報提供の場など、管理栄養士等専門家が活動する多様な場で、フードガイドの活用を工夫することが重要である。

日本栄養士会等の協力を得て、これらのフードガイドのねらいや特徴を管理栄養士等に対して十分周知し、専門家を介したよりきめ細かな情報提供と普及啓発を図る必要がある。

(4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

地域においては、食生活改善のための草の根的な活動を長年実施してきている食生活改善推進員の他、食文化の継承を目的として活動している者、食育としての農業体験を推進する農業関係者など、様々な食育の取組が展開されている。

こうしたさまざまな立場の者が、一般の方々を対象に食生活の改善についての講習会や料理教室、農業体験教室などを実施する中で、フードガイドとつながった情報の提供や、資料の配布など、一般の普及に向けた活動に取り組んでもらうことが重要である。

このため、こうした者がフードガイドの内容を理解し活用しやすいように、行政レベルでの講習会の開催、関係者の学習の場への情報提供などを積極的に推進する必要がある。

また、消費者団体においては、消費者としての自主的学習活動、調査活動、消費者相談の実施、消費者への情報提供などの活動が日常的に取り組まれている。

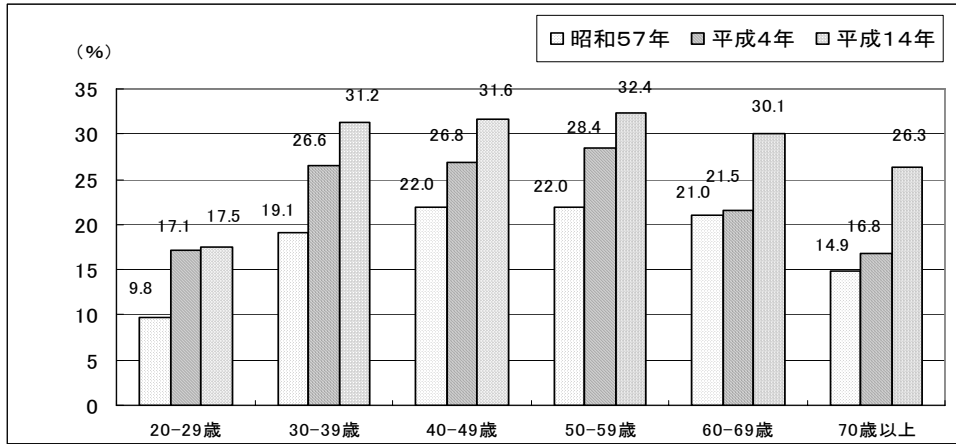
このような活動の中で、フードガイドのイラスト及びその活用方法について一般消費者に周知していくため、団体主催の講座、勉強会、会員への伝達、パンフレットの配布等様々な機会を通じ普及に努め、一人でも多くの消費者が関心を持ち、活用できるようにしていく必要がある。

参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係

肥満の現状と生活習慣病との関係

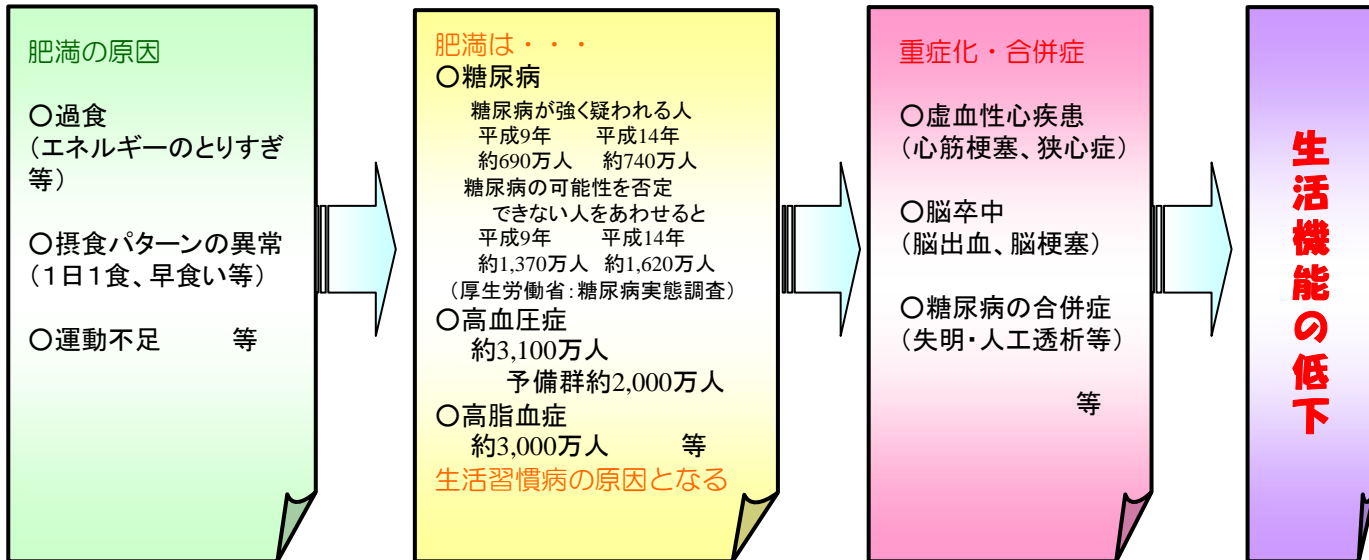
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI≥25)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定
 やせ(低体重): BMI<18.5
 正常: 18.5≤BMI<25
 肥満: BMI≥25

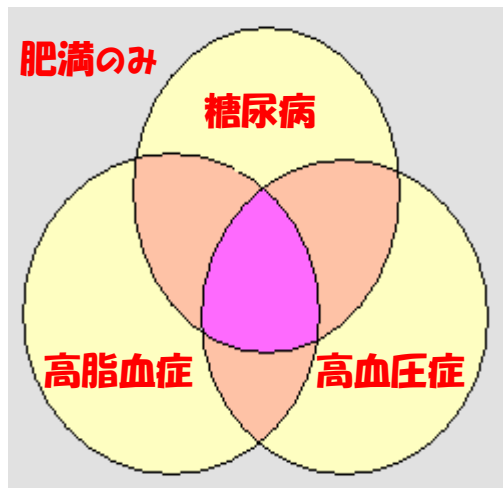
○肥満は万病のもとです。



肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・

- 肥満のみ
約20%
- いずれか1疾患有病
約47%
- いずれか2疾患有病
約28%
- 3疾患すべて有病
約5%



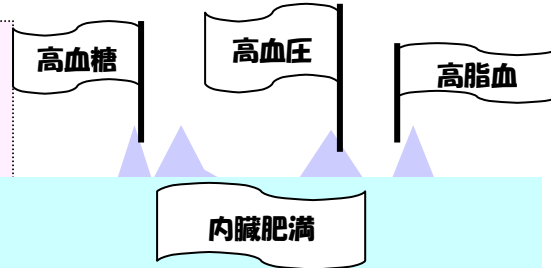
(H14糖尿病実態調査を再集計)

生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



メタボリックシンドローム
(代謝機能の不調)



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

運動習慣の徹底

食生活の改善

消費エネルギーの増大
心身機能の活性化

摂取エネルギーの減少
正しい栄養バランス

代謝の活性化・内臓脂肪の減少
(良いホルモン分泌↑、不都合なホルモン分泌↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質

体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

継続

生活習慣の改善

・運動習慣の徹底

・食生活の改善

・禁煙

氷山全体が縮んだ！



生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、
どれくらいやればいいのか？

＜健康日本21の目標（例）＞

体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]²)

運動習慣の徹底

- ・日常生活における歩数
男性 9, 200歩以上/日
女性 8, 300歩以上/日
(約1, 000歩の増加)
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、
週2回以上

食生活の改善・食育の推進

- ・脂肪によるエネルギー摂取
25%以下(20-40歳代)
- ・食塩摂取量の減少
10g未満/日
- ・野菜の摂取量の増加
350g以上/日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

自分の標準体重(BMI)を知ろう！

自分の標準体重(BMI)を知ろう！

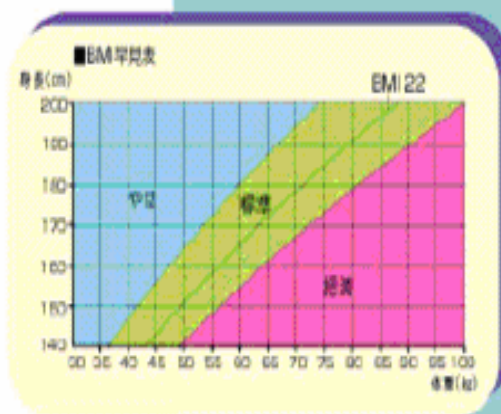
標準体重 = 身長、m × 身長、m × 22 = □

自分のBMI = 体重、kg ÷ 身長、m ÷ 身長、m = □

BMIとは

BMI(Body Mass Index) 肥満の判定に用いられる指標です。最も採用の少ないBMI22を基準としています。

18.5未満 **やせ**
18.5以上25未満 **標準**
25以上 **肥満**



あなたは大丈夫？上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、
上半身肥満が疑われます。

上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、
内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)