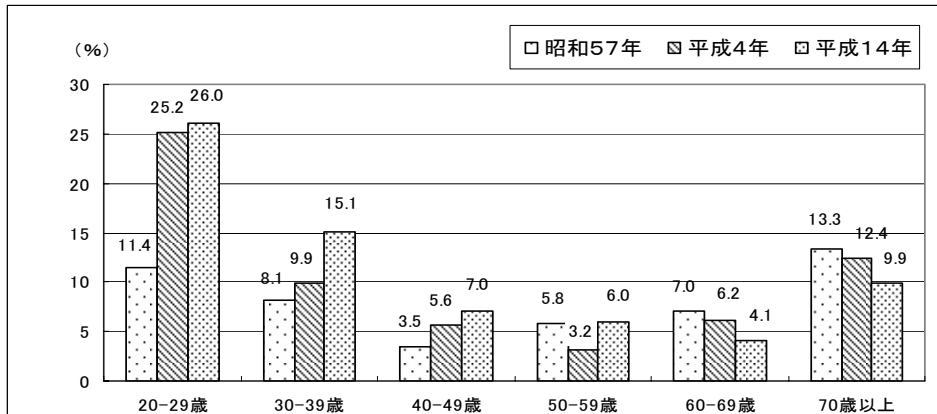


～最近のデータから～

○母親となる世代の低体重(やせ)が増えています。

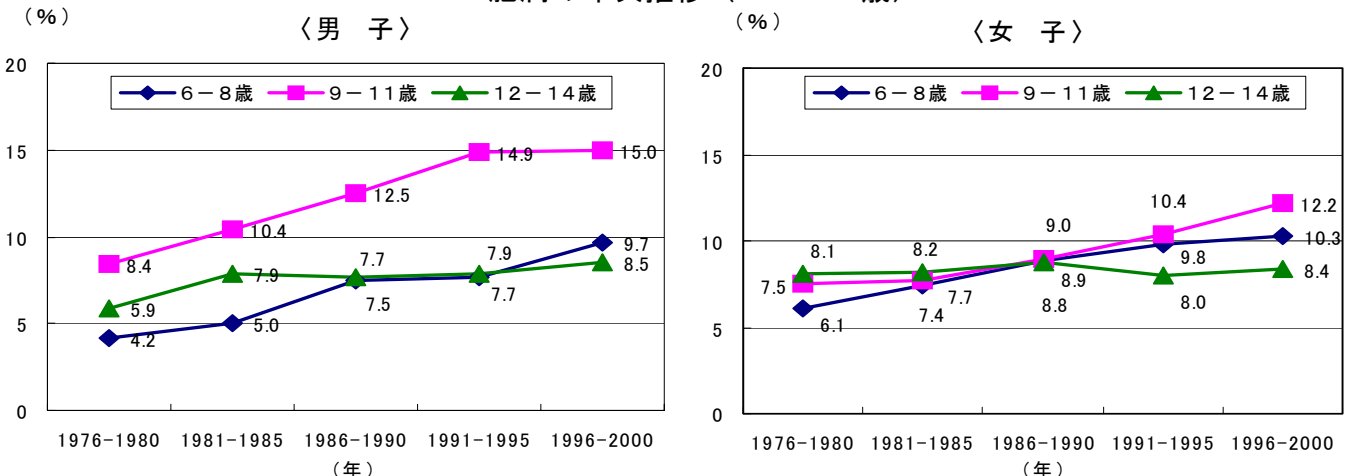
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



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

○子どもの肥満が増えています。

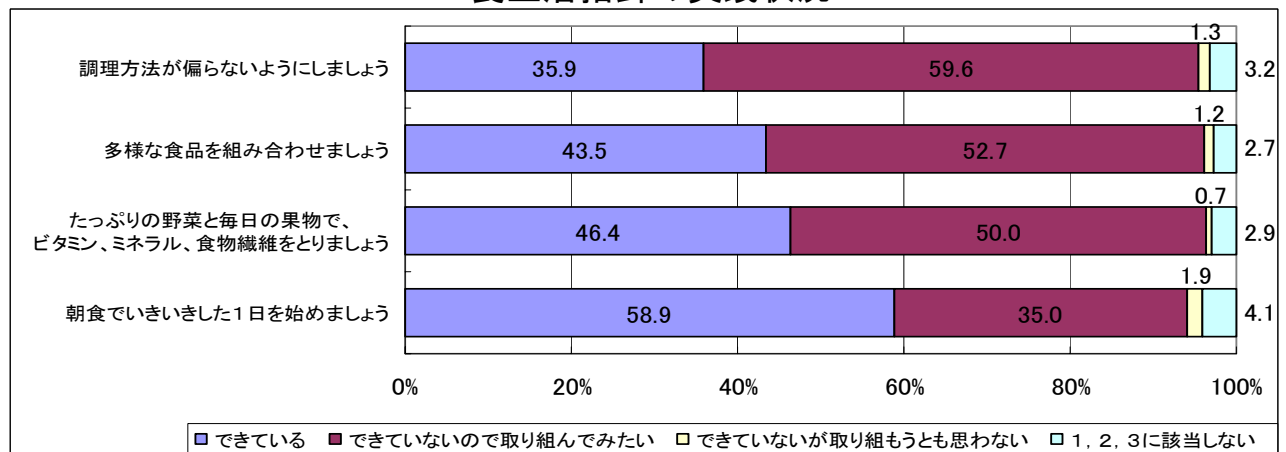
肥満の年次推移(6~14歳)



日比式による標準体重20%以上を肥満とした(国民栄養調査)

○子どもの食生活が乱れています。

食生活指針の実践状況



(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ : 保護者が回答)

参考資料3

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

料理区分別	料理区分別「つ(SV)」サイズ※1サイズ(1)も主材料の栄養量による										つ(SV)			
	1		1.5		2		3		4		5			
	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名		
米類(めし) (15料理)	1	白がゆ	5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	27	かけうどん*	45	ほうれん草の中国風炒め物						
	2	ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	6	エビピラフ(副菜, 主菜)	28	ラーメン*	57	野菜の蒸しめ						
主食	3	おにぎり(1個分)	7	すし(にぎり)* (主菜)	29	チャーシューメン*	59	なすのしきやき						
	パン類 (11料理)	16	食パン(6枚切り)	8	親子丼(副菜, 主菜)	30	ざるそば*	60	キャベツの炒め物					
		17	ぶどうパン	9	天丼*(主菜)	32	スパゲッティ(ポロリタン)(副菜)							
		18	トースト(6枚切り)	10	ピビンパ* (副菜, 主菜)	34	天ぷらうどん*(主菜)							
		19	食パン(4枚切り)	11	うな重*(主菜)	35	天津メン* (主菜)							
		20	ロールパン(2個)	12	チキンライス* (主菜)									
		21	調理パン	13	チャーハン* (副菜, 主菜)									
		22	トースト(4枚切り)	14	カレーライス* (副菜, 主菜)									
		23	ピザトースト(牛乳・乳製品)	15	カツ丼* (副菜, 主菜)									
		24	クロワッサン(2個)											
		25	ハンバーガー* (主菜)											
		26	ミックスサンドイッチ* (副菜, 主菜・乳製品)											
		31	マカロニグラタン(牛乳・乳製品)											
		33	焼きそば(副菜, 主菜)											
		めん類 (9料理)	36	たこ焼き(主菜)										
			37	お好み焼き* (副菜, 主菜)										
その他穀物食品 (2料理)	38	冷やしトマト												
	39	ほうれん草のお浸し												
	40	にんじんのバター煮												
	41	春巻のごまあえ												
	42	茹でアロココリー												
	43	小松菜の炒め煮												
	44	かぼちの煮物												
	46	根菜の汁												
	47	きゅうりのもろみ添え												
	48	きゅうりとわかめの酢の物												
	49	キャベツのサラダ												
	50	レタスときゅうりのサラダ												
	51	野菜スープ												
	52	枝豆												
53	なます													
54	きんぴらごぼう													
55	切り干し大豆の煮物													
56	コーンスープ													
58	もやしにら炒め													
61	野菜の天ぷら													

※2

つ(SV) サイズ	料理区分別「つ(SV)※1」サイズ※1」サイズ(いづれも主材料の栄養素量による)										つ(SV)			
	1		1.5		2		3		4			5		
料理区分別	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名		
いも類 (7料理)	62	じゃが芋のみそ汁(具だくさんの汁)	63	里手の煮物	76	鶏肉のから揚げ●	77	ギョーザ(副菜)	78	豚肉のしょうが焼き●	82	ピーフステーキ●		
	64	ポテトフライ	65	ふかし芋	66	ポテトサラダ	67	じゃが芋の煮物	68	コロッケ	79	肉じゃが(副菜)		
	69	大豆以外の豆類	70	きのこのバター炒め	71	海藻とツナのサラダ	72	ひじきの煮物	73	ウィンナーのソテー	74	焼きとり		
	75	ロールキャベツ(副菜)	76	鶏肉のから揚げ●	77	ギョーザ(副菜)	78	豚肉のしょうが焼き●	79	肉じゃが(副菜)	80	トンカツ●		
	83	ハンバーグ●(副菜)	84	酢豚●(副菜)	85	すき焼き●※(副菜)	86	さしみ	87	干物	88	たたき		
魚類 (12料理)	89	さけの塩焼き	90	魚のムニエル	91	煮魚	92	さんまの塩焼き	93	魚の照り焼き	94	南蛮漬	95	おでん※(副菜)
	96	魚のフライ	97	玉ぶら(盛り合わせ)●(副菜)	98	茶碗蒸し	99	目玉焼き	100	卵焼き	101	スクランブルエッグ(オムレツ)	104	がんもどきの煮物(副菜)
	105	麻婆豆腐	106	ヨーグルト	107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	108	牛乳	109	桃	110	みかん	111	りんご
	112	梨	113	ぶどう	114	柿								
卵類 (4料理)	102	冷奴	103	納豆	104	がんもどきの煮物(副菜)	105	麻婆豆腐	106	ヨーグルト	107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	108	牛乳
	109	桃	110	みかん	111	りんご	112	梨	113	ぶどう	114	柿		
	115	バナナ	116	オレンジ	117	グレープフルーツ	118	いちじく	119	りんご	120	梨	121	ぶどう
	122	バナナ	123	オレンジ	124	グレープフルーツ	125	いちじく	126	りんご	127	梨	128	ぶどう
	129	バナナ	130	オレンジ	131	グレープフルーツ	132	いちじく	133	りんご	134	梨	135	ぶどう
大豆・大豆製品 (4料理)	106	ヨーグルト	107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	108	牛乳	109	桃	110	みかん	111	りんご	112	梨
	113	ぶどう	114	柿										
牛乳・乳製品	106	ヨーグルト	107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	108	牛乳	109	桃	110	みかん	111	りんご	112	梨
	113	ぶどう	114	柿										
果物	109	桃	110	みかん	111	りんご	112	梨	113	ぶどう	114	柿		
	115	バナナ	116	オレンジ	117	グレープフルーツ	118	いちじく	119	りんご	120	梨	121	ぶどう
	122	バナナ	123	オレンジ	124	グレープフルーツ	125	いちじく	126	りんご	127	梨	128	ぶどう
	129	バナナ	130	オレンジ	131	グレープフルーツ	132	いちじく	133	りんご	134	梨	135	ぶどう
	136	バナナ	137	オレンジ	138	グレープフルーツ	139	いちじく	140	りんご	141	梨	142	ぶどう

※1 つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g

※2 料理は食材料の区分ごとに、低カロリーのものから高カロリーのものへと番号を付している。

※3 なお、副菜の「野菜」は、緑黄色野菜、淡色野菜の区分に分け(点線(---))はその区分を示し、点線より上側No.38~45は緑黄色野菜、下側No.46~61は淡色野菜を示す。)た上でカロリー順に整理した。

※4 脂質20g以上含む料理については●、食塩相当量3g以上含む料理については☆マークを付している。

( )は、複合的料理の組み合わせを表わしている。