

<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、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」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

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"> <li>・食パン（4～6枚切り1枚分のサイズ(60～90g)＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・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)</li> <li>・うどん（300g＝2つ (SV) に相当)</li> <li>・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)</li> </ul>
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5～6つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・野菜の煮物（＝2つ (SV) に相当)</li> <li>・ほうれん草のお浸し（小鉢）（＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・具沢山味噌汁（＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物（小鉢）（＝1つ (SV) に相当)</li> </ul>
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3～5つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目玉焼き（卵Sサイズ1個分(50g)＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・冷奴（小鉢程度(100g)＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・焼き魚（魚の塩焼き(80g)＝2つ (SV) × 1/2に相当)</li> <li>・ハンバーグステーキ （肉重量100g程度＝3つ (SV) × 1/2に相当)</li> </ul>
牛乳・乳製品	2つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳（コップに半分(90ml)）＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・チーズひとかけ（20g分）＝1つ (SV) に相当)</li> </ul>
果物	2つ (SV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん（1個＝1つ (SV) に相当)</li> <li>・りんご（(中)半分＝1つ (SV) に相当)</li> </ul>

## (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1個(100g) =4~6枚切り食パン1枚(60~90g)=ロールパン2~3個(30g×2~3) 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(40g)、目玉焼き(卵50g) 2つ分=焼き魚(魚の塩焼き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、イカ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)=チーズひとかけ(20g) =スライスチーズ1枚(20g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

### 3 「食事バランスガイド」の内容等について

#### (1) 「食事バランスガイド」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、国民誰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」食べたらよいかを示す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」という言葉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踏まえ、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、料理の組合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、個々人の食べる行為とその対象物をも意味する「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。

本検討会では、「食事バランスガイド」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。しかし、今後、様々な場面で柔軟に活用されることを第一に考え、「食事バランスガイド」の趣旨に反しない範囲で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で示した「食事バランスガイド」には、「あなたの食事は大丈夫？」というキャッチフレーズを一例として示しているが、例えば、「ひとめで分かる食事の目安!」「健康的な日本型食生活実践術!」等、使用する目的と対象者に合わせた展開が期待される。

#### (2) 「食事バランスガイド」の料理区分

「食事バランスガイド」の料理区分としては、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の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」という項目が挙げられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ごはん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。

- ① 主食には、炭水化物等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。
- ② 副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等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。
- ③ 主菜には、たんぱく質等の供給源である肉、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。
- ④ 牛乳・乳製品には、カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。
- ⑤ 果物には、ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、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。

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

#### ① 料理で表したことについて(図2参照)

栄養素、食品、料理等の分類方法としては、i) 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、ii) 食品群としては、日本食品標準成分表による、「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、iii) 6つの基礎食品(昭和56年3月2日衛発第157号厚生省公衆衛生局長通知「栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について」)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、iv) 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「食事バランスガイド」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。

#### ② 表現の期間を1日単位としたことについて

「食事バランスガイド」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。「食事バランスガイド」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事であることから、本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。

#### ③ 対象について

基本形としては、「成人」を対象とする。

基本形において想定しているエネルギー量は、おおよそ2200±200kcalであって、ほとんどの女性、身体活動レベルの低い男性がここに含まれる。したがって、ここに含まれない身体レベルが普通以上の男性成人や高齢者等については、この基本形を基にししながら、実際に活用する際には各料理区分における「つ(SV)」の幅の調整を行うこととする。その具体例については、本報告書中の「Ⅱ 「食事バランスガイド」の活用について」を参照のこと。

さらに、「食事バランスガイド」をより効果的に活用するために、生活習慣病予防の観点から、特に、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てその活用方法を示した。