

図2. 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	食事バランスガイドでの区分 (料理区分)
内容	<p>エネルギー</p> <p>炭水化物</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>ビタミン</p> <p>ビタミンA, ビタミンB₁, ビタミンB₂, ナイアシン, ビタミンB₆, 葉酸, ビタミンB₁₂, ビオチン, パントテン酸, ビタミンC, ビタミンD, ビタミンE, ビタミンK</p> <p>ミネラル、電解質</p> <p>マグネシウム、カルシウム、リン、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、ナトリウム、カリウム</p>	<p>食品成分表</p> <p>穀類</p> <p>いも及びでん粉類</p> <p>砂糖及び甘味類</p> <p>豆類</p> <p>野菜類</p> <p>果実類</p> <p>きのこ類</p> <p>藻類</p> <p>魚介類</p> <p>肉類</p> <p>卵類</p> <p>油脂類</p> <p>乳類</p> <p>菓子類</p> <p>嗜好飲料類</p> <p>調味料及び香辛料類</p> <p>調理加工食品類</p> <p>3色分類</p> <p>6つの基礎食品</p> <p>赤</p> <p>第1類(魚、肉、卵、大豆) 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。 副次的に与えられる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA, ビタミンB₁, ビタミンB₂。</p> <p>第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚) 牛乳、乳製品は、比較的多種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B₂の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含む、また鉄、ビタミンB₂の給源。</p> <p>緑</p> <p>第3類(緑黄色野菜) 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B₂の給源。</p> <p>第4類(その他の野菜、果物) 主としてビタミンCの給源。 その他、カルシウム、ビタミンB₁、ビタミンB₂の給源。</p> <p>黄</p> <p>第5類(米、パン、めん、いも) 糖質性エネルギー源となる食品。 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。 いも類は、糖質のほかにはビタミンB₁、ビタミンCなども比較的多く含まれる。</p> <p>第6類(油脂類) 脂肪性エネルギー源となる食品。 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</p> <p>パン</p> <p>麺</p> <p>焼き魚</p> <p>ハンバーグ</p> <p>卵焼き</p> <p>冷や取</p> <p>サラダ</p> <p>煮物</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>りんご</p> <p>みかん</p> <p>チョコレート</p> <p>ケーキ</p> <p>ジュース</p> <p>揚げ物</p> <p>佃煮</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理 (主にたんぱく質の供給源)</p> <p>野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p> <p>牛乳・乳製品 (主にカルシウムの供給源)</p> <p>果物 (主にビタミンC、カリウムの供給源)</p> <p>菓子・嗜好飲料 (楽しく適度にとりたいたいもの)</p> <p>油脂・調味料 (調理形態によってはとりすぎに注意)</p> <p>(主食)</p> <p>(主菜)</p> <p>(副菜)</p> <p>(牛乳・乳製品)</p> <p>(果物)</p> <p>(菓子・嗜好飲料)</p> <p>(油脂・調味料)</p>	<p>食卓、外食、惣菜など食べる時に昇っている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理区別に標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかって使えるようになる可能性大</p> <p>1料理の提供量を標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適切な量の提供ができる。 食材の細かい部分の違いは検査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。(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)</p>
食べる者の量的把握 (一般人の場合)	目に昇えない(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		
作る者の量的把握 (一般家庭の場合、および外食、中業者の場合)	食品成分表や分析結果から把握できる (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 一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい(健康づくり協力店の実施状況から)		
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		食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理区分毎の摂取の目安を示す数値(つ(SV))で示される