

④ 各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について(図3参照)

【主食(ごはん、パン、麺)】

- ・ 主として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)】

- ・ 主として各種ビタミン、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お浸しなどの小鉢がこの「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)】

- ・ 主として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。
- ・ 鶏卵1個を用いた料理がこの「1つ分」に当たる。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】

- ・ 主として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】

- ・ 主としてビタミンCやカリウムの供給源としての果物の位置づけを考慮し、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えて適度に摂取する必要があることから、イラスト上では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、実際の食事選択の場面で表示される際には、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、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があるという象徴的なイメージをコマの軸として表現している。

図3. 食事バランスガイドを構成する内容

料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ					
主食 (ごはん、パン、 麺など) 5~7つ(SV)	米類(めし)	ご飯、もち ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン、ロールパン お好み焼き			
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ			
	その他の穀類食品	シリアル			
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 5~6つ(SV)	野菜類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
	いも類	いも、こんにゃく			
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆			
	きのこ類	きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ)			
	海藻類	海藻(海苔、わかめ、ひじき)			
	種実類	落花生・ナッツ類、栗			
主菜 (肉、魚、卵、 大豆料理) 3~5つ(SV)	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄
	魚類	魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)			
	卵類	卵			
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆			
積極的にとりたいもの					
牛乳・乳製品 2つ(SV)	乳類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質
果物 2つ(SV)	果実類	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)		主材料として100g	ビタミンC カリウム
楽しく適度に					
菓子・嗜好飲料	菓子類	菓子類、菓子パン			
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
水・お茶					※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる

複合的料理

⑤ 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だ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、カツ丼等のような主食と主菜、主食と副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。また、このような観点から、表示に当たっても原則的には「0.5」「1.5」といった小数点以下を含む数値ではなく、できるだけ単純な整数で表すことが望ましい。ただし、「3つ(SV)」の料理を半分食べたという場合には、「1.5つ(SV)」という整理をすることとする。

オ 一方、管理栄養士等の専門家が、「つ(SV)」を用いて個人の食事の評価を行ったり、個々の料理や食品等に関する分析・評価を行う際には、その目的に応じて数値の丸め方等についても適宜使い分けることとする。

Ⅱ 「食事バランスガイド」の活用について

1 「食事バランスガイド」の活用方法

(1) 成人一般向けの活用 ～ 一日の食事計画の例 ～

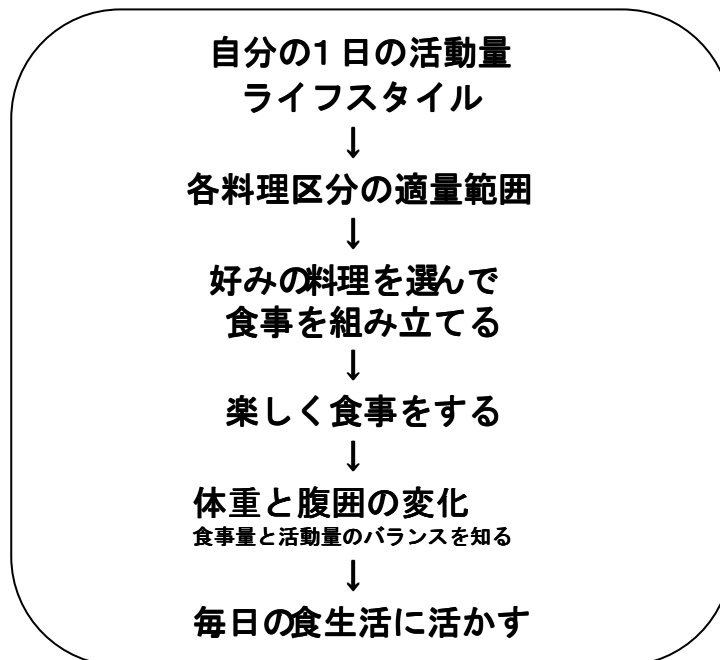
「食事バランスガイド」を具体的にどのように日々の食生活に活かしていったら良いかについて解説する。ここでは、成人一般向けを対象として具体例を示す。

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「食事バランスガイド」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わかりやすく、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、「食事バランスガイド」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。



<食事の組み立て方>

① 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。

(別表：性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を参照)

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	牛乳・乳製品	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					
	2400					
12歳以上の ほとんどの男性	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2800					

- ・ 1日分の食事は、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))、牛乳・乳製品(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。

② 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。3食で摂れない場合は、間食時に不足分を補う。</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は、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちである。従って、主菜の倍程度(毎食1～2つ(SV))を目安に、意識的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。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギー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する。</p>
<p>【果物】<2つ(SV)> 毎日、適量を欠かさずとるように心がける。</p>