

「食事バランスガイド」の見直しの必要性に関する検証結果について

食事摂取基準の改定を踏まえた食事バランスガイドの見直しの必要性について、「食事バランスガイド」、その活用方法として記載のある「対象特性別、料理区分における摂取の目安」等に関して、作業部会を開催し、検証を行った。

＜ 検証結果及び修正点について ＞

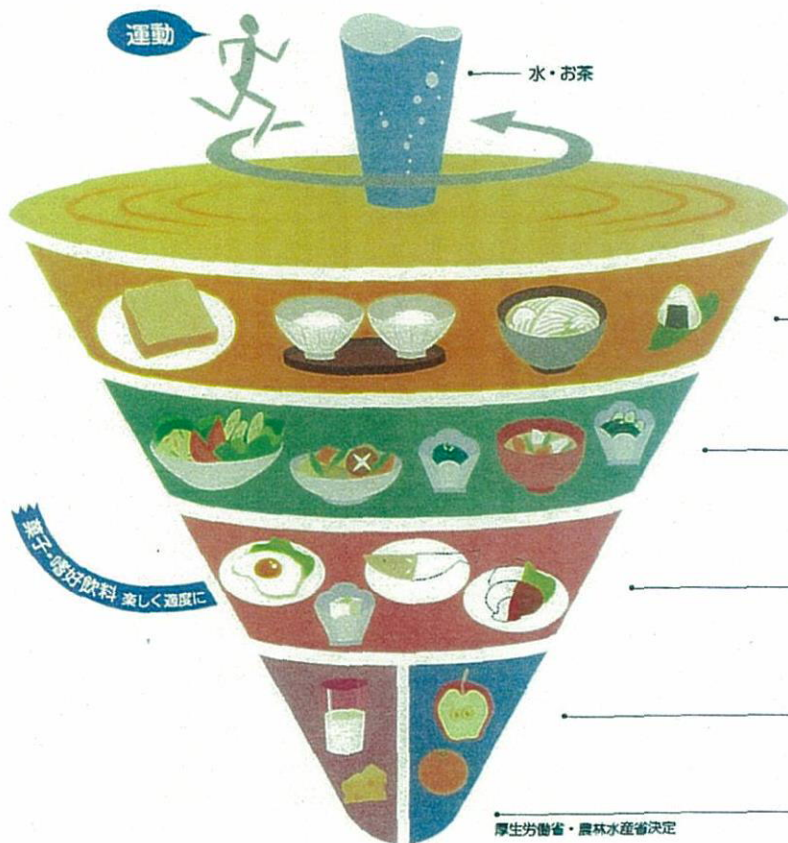
1. 食事バランスガイド
 - ・ 現行のままとする。
2. 対象特性別、料理区分における摂取の目安
 - ・ 現行のエネルギー設定に、1400kcal、及び 3000kcal を追加し、対応できるエネルギーの設定範囲を広げた。
 - ・ 2400kcal 以上の設定においては、主食の摂取の目安（下限）を変更した。
 - ・ なお、身体活動レベルの高い成長期においては、留意することとした。

(参考) 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

- ・ 「12～17 歳」「18～69 歳」については、現行どおり、身体活動レベルを「低い」「ふつう以上」で対応する。「70 歳以上」も同様とする（現行は「ふつう」のみ）。
 - ・ 小児については、現行どおり、「ふつう」のみで対応する。
3. 妊産婦の食事バランスガイドについて
 - ・ 現行のままとする。
 4. 参照データ
 - (1) 「食事バランスガイド」
 - 現行の料理データベースに基づく料理区分別栄養価の参照用リスト
 - (2) 各エネルギー区分での摂取目安の範囲で摂取した組み合わせで試算したエネルギー及び各栄養素の平均値と食事摂取基準との比較

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくこん汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 大豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = リんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

2. 対象者特性別、料理区分における摂取の目安

平成17年7月策定版

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歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
ほとんどの女性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
12歳以上の ほとんどの男性	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))
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(SV))、牛乳・乳製品(2(SV))、果物(2(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。

フードガイド(仮称)検討会 食事バランスガイド
厚生労働省、農林水産省、平成17年 P11



食事摂取基準における推定エネルギー必要量の変更に伴う修正(案)

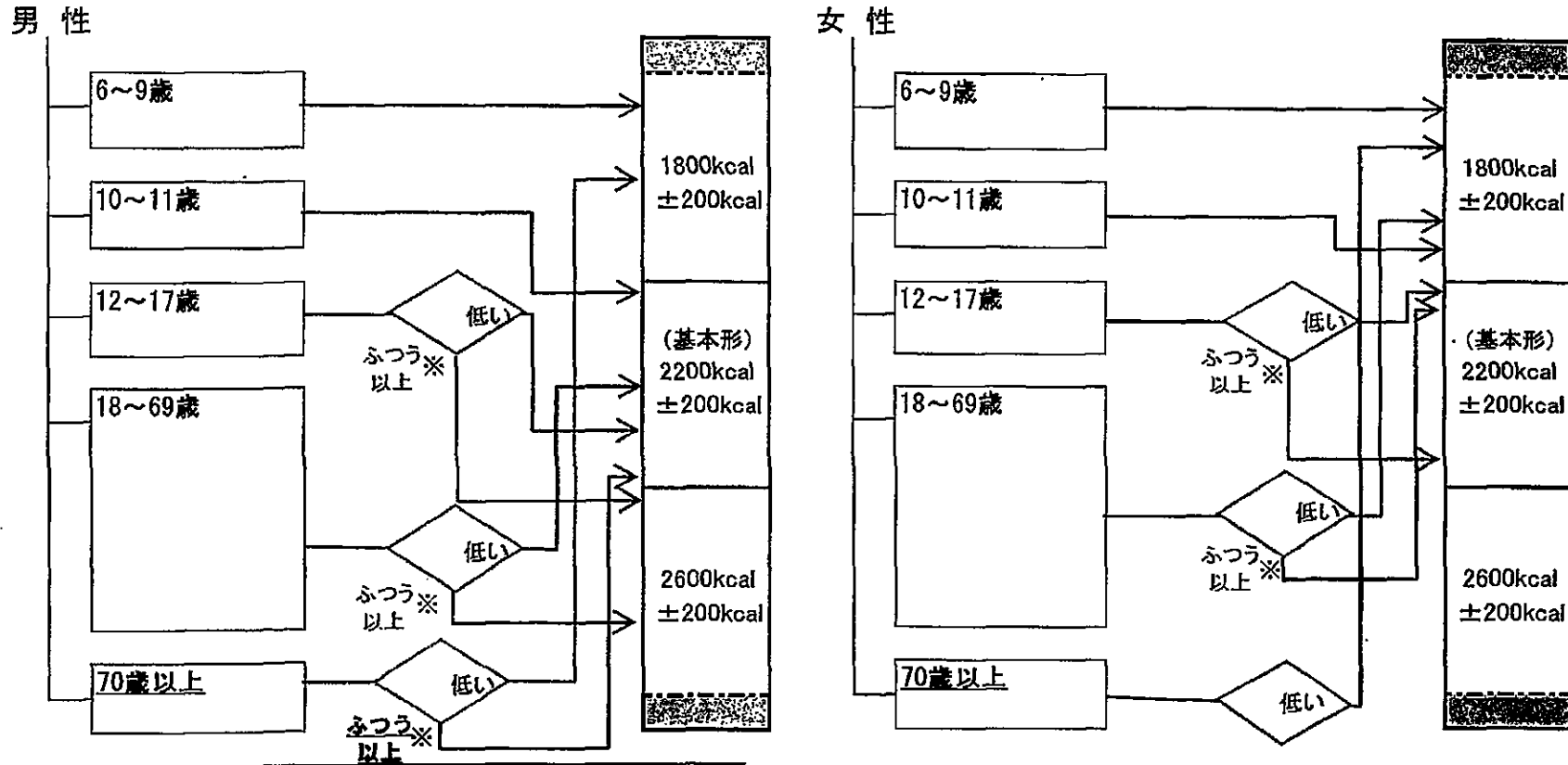
- ・現行のエネルギー設定に、1400kcal及び3000kcalを追加し、対応できるエネルギーの設定範囲を広げた。
- ・2400kcal以上の設定においては、主食の摂取の目安(下限)を変更した。
- ・なお、身体活動レベルの高い成長期においては、留意することとした。

単位:つ(SV)

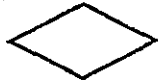
対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1400	4～5		3～4		
	1600					
	1800					
ほとんどの女性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2400	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
12歳以上の ほとんどの男性	2800					
	3000					

※成長期で、身体活動レベルが特に高い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増加させることで適宜対応すること。

食事摂取基準における推定エネルギー必要量の変更に伴う修正(案)



身体活動レベル

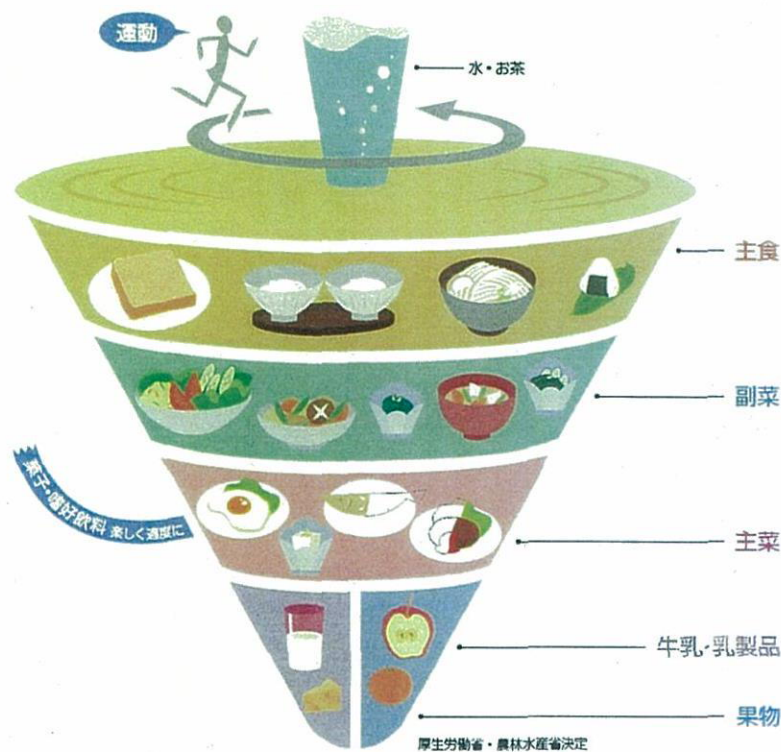


「低い」: 1日のうち座っていることがほとんど
 「ふつう」: 座り仕事を中心だが、
 歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

※ 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

○ 肥満(成人でBMI ≥ 25)のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることをご考慮する。

妊産婦のための食事バランスガイド



	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

料理例

1つ分 = ごはんの盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはんの盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお味噌汁 = 鶏肉と野菜の炒め物 = ひじきの煮物 = 味噌 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = きのこのステーキ

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳1コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ひき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。
非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

! 食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

4. 参照データ

(1) 「食事バランスガイド」

現行の料理データベースに基づく料理区分別栄養価の参照用リスト

＜ 中央値を採用した場合 ＞

中央値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.9	2.5	37.1	69	18	0.5
2:副菜	35	93	3.0	4.3	8.6	288	27	0.6
3:主菜	22	102	6.4	5.5	2.6	138	14	0.5
4:牛乳・乳製品	3	67	3.6	3.8	4.8	125	110	0.1
5:果物	6	54	0.4	0.1	14.5	145	6	0.1

中央値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	1	0.06	0.03	0	0	1	0.9
2:副菜	56	0.07	0.06	13	1	2	0.9
3:主菜	13	0.04	0.08	2	25	0	0.6
4:牛乳・乳製品	38	0.02	0.12	0	12	0	0.2
5:果物	2	0.03	0.01	6	0	1	0.0

＜ 平均値を採用した場合 ＞

平均値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.7	4.8	36.0	92	18	0.6
2:副菜	35	93	2.9	4.4	10.7	320	43	0.9
3:主菜	22	93	6.7	5.7	2.8	148	17	0.6
4:牛乳・乳製品	3	64	3.8	3.1	5.0	96	112	0.1
5:果物	6	52	0.4	0.1	13.8	147	8	0.1

平均値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	10	0.05	0.05	0	7	1	1.0
2:副菜	90	0.08	0.08	16	8	2	0.9
3:主菜	23	0.06	0.10	4	51	0	0.6
4:牛乳・乳製品	30	0.02	0.12	0	10	0	0.3
5:果物	21	0.04	0.02	20	0	1	0.0

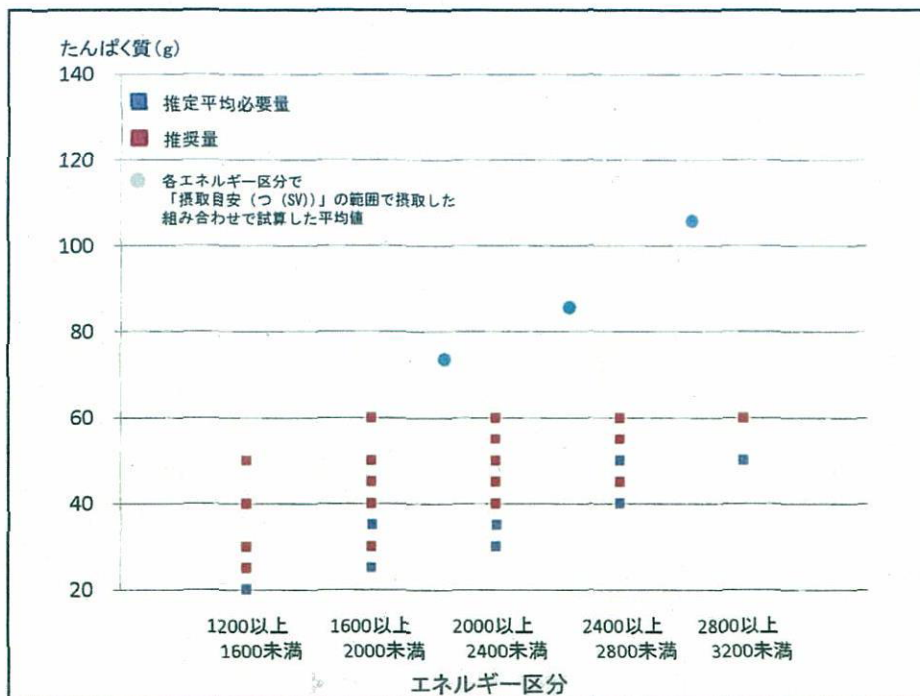
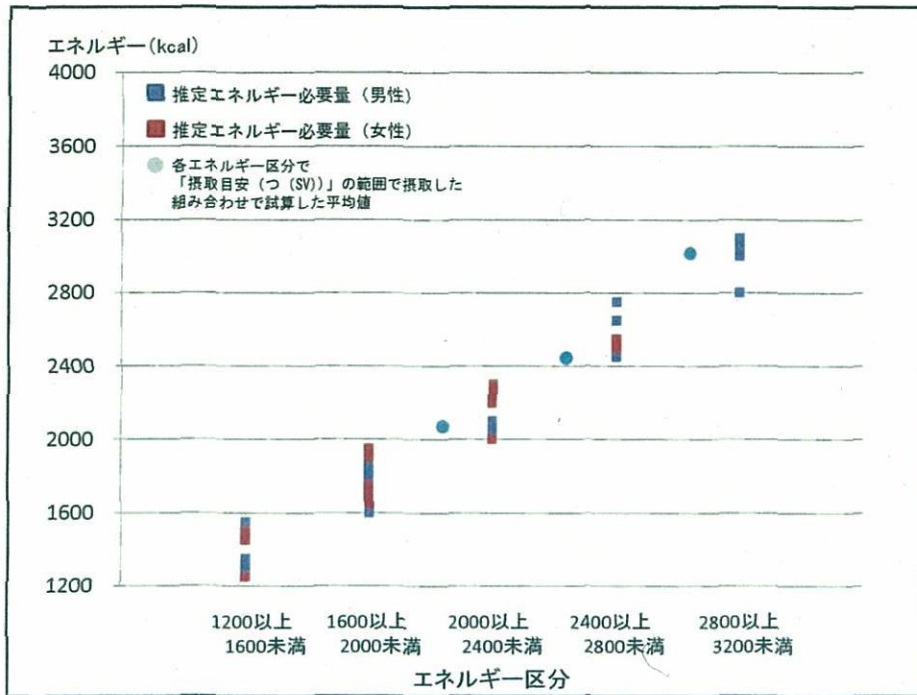
(参考)

平成7年国民栄養調査結果より得られた出現頻度の高い代表的な114料理から複合料理を除いたものを対象に料理区分別に栄養価を中央値もしくは平均値あたりで算出した。

(出典)

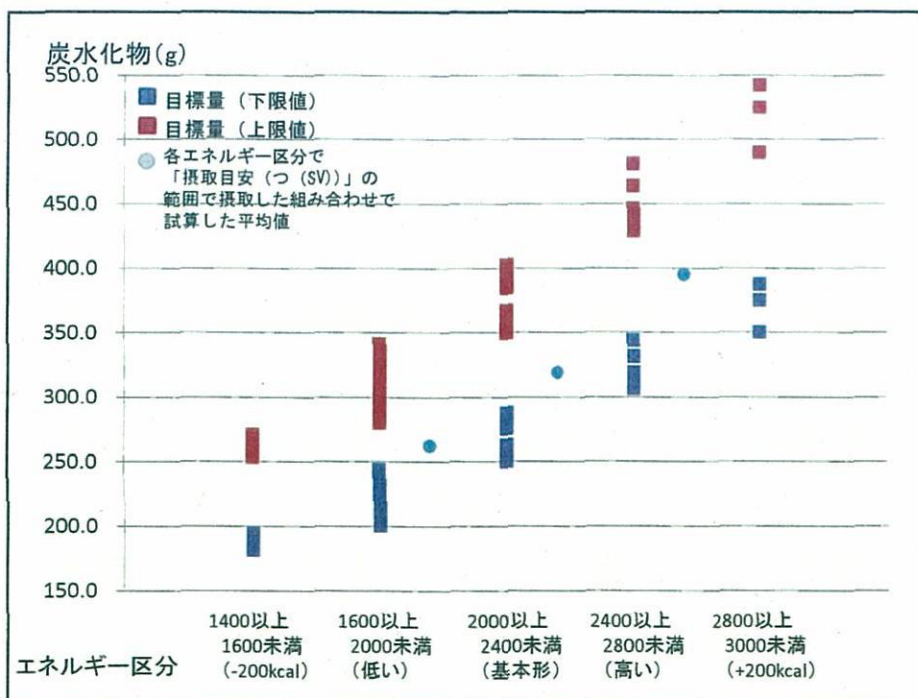
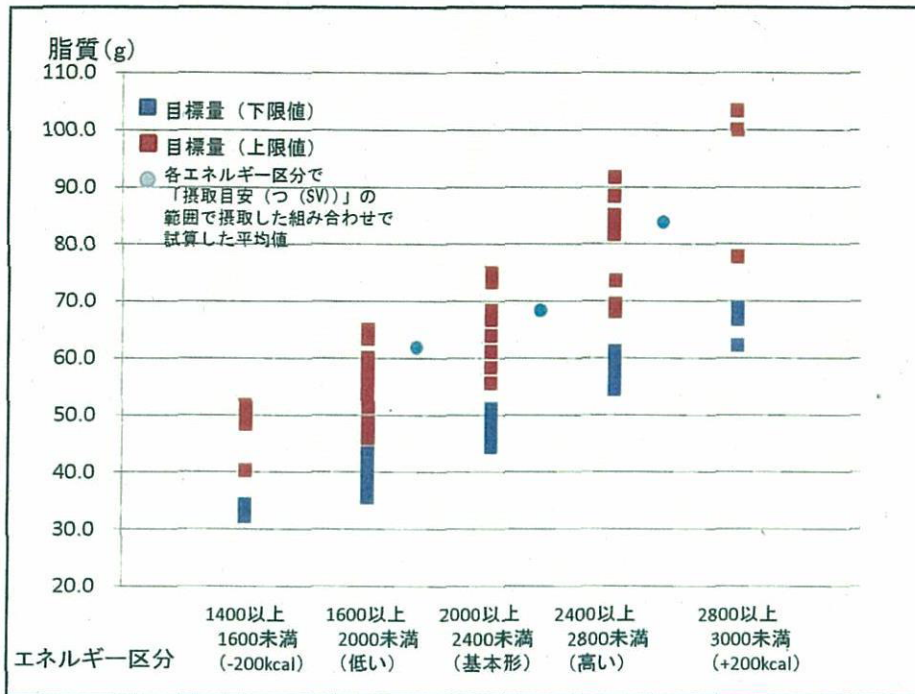
1. フードガイド(仮称)検討会 食事バランスガイド:厚生労働省、農林水産省 平成17年P36~41
2. 平成12年度厚生科学研究費補助金 厚生科学特別研究事業:食生活指針啓発普及のための食物データベースおよび教育ツールの開発に関する研究報告書(主任研究者 吉池信男)／分担研究 足立己幸・針谷順子:料理の類型化および教育媒体のフレームの検討,P15-33,2001

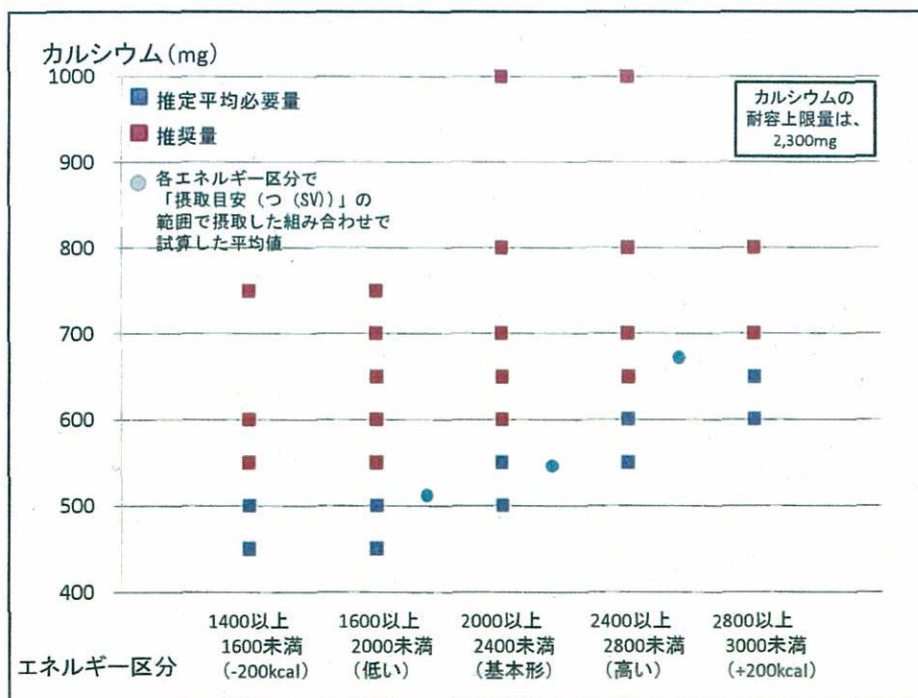
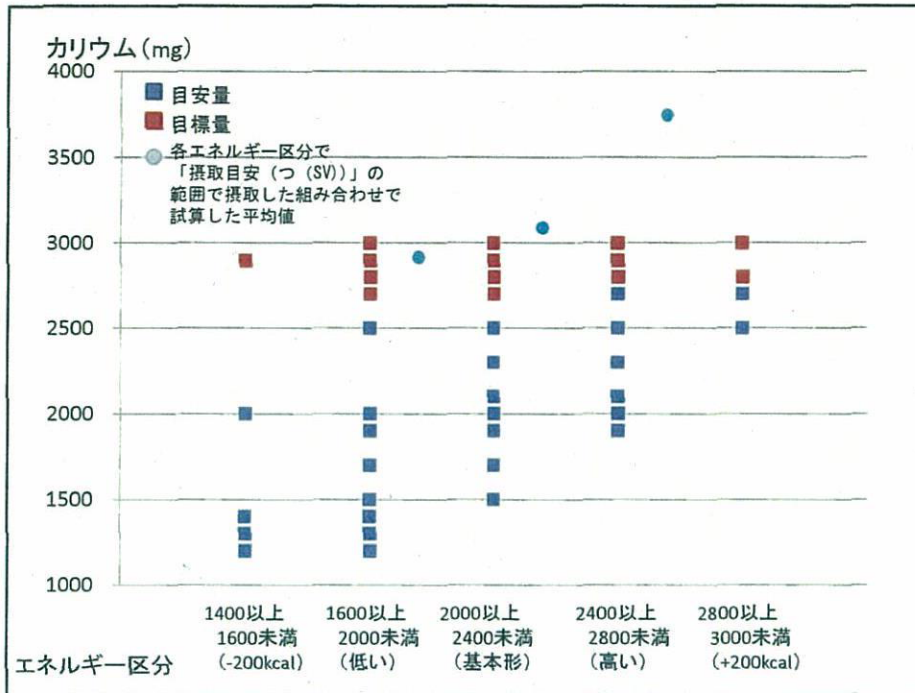
(2) 各エネルギー区分での摂取目安の範囲で摂取した組み合わせで試算したエネルギー及び各栄養素の平均値と食事摂取基準との比較



(参考)

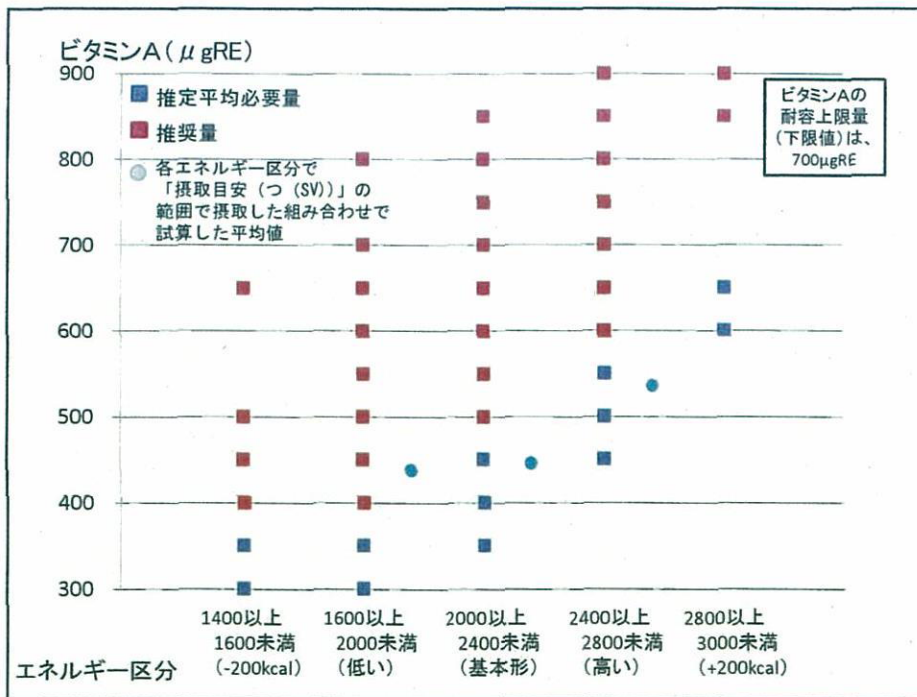
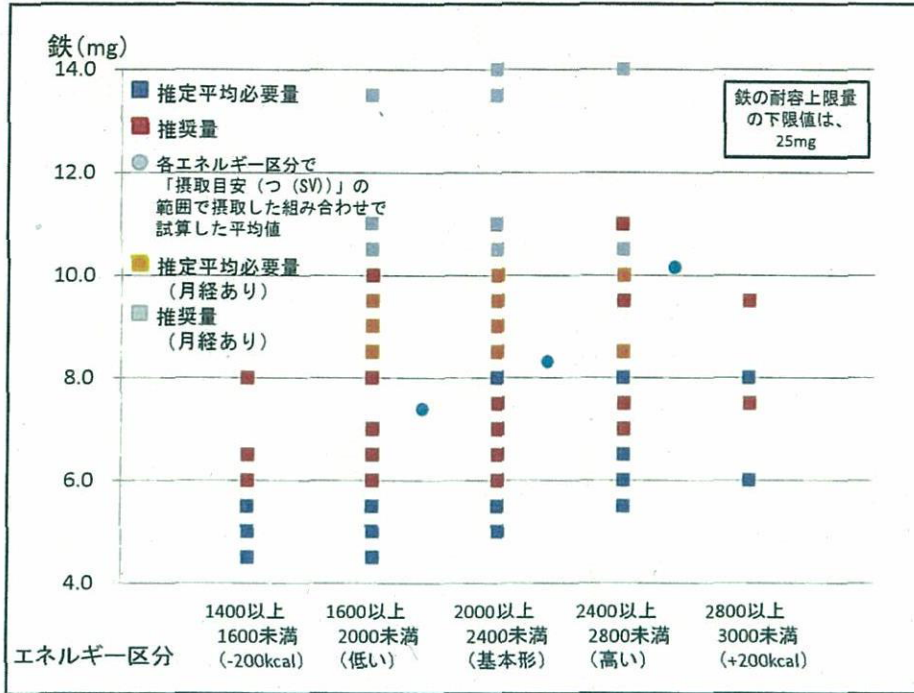
つ (SV) の区分における摂取目安の幅を考慮した組み合わせパターンについて栄養価計算を行い、その平均値と食事摂取基準 (2010年版) のエネルギー区分による各指標の策定値とを比較した。

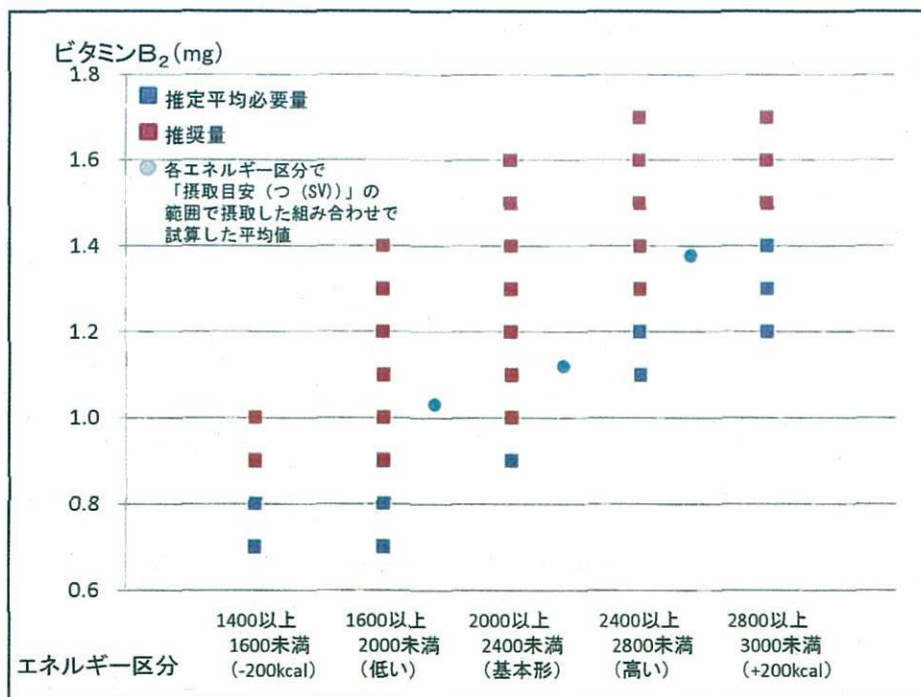
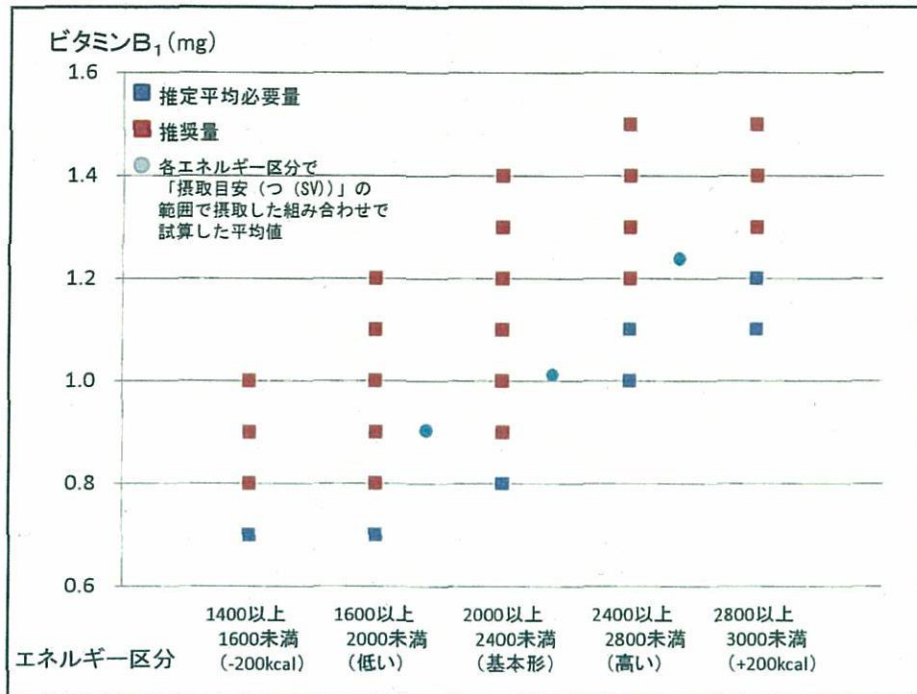




(参考)

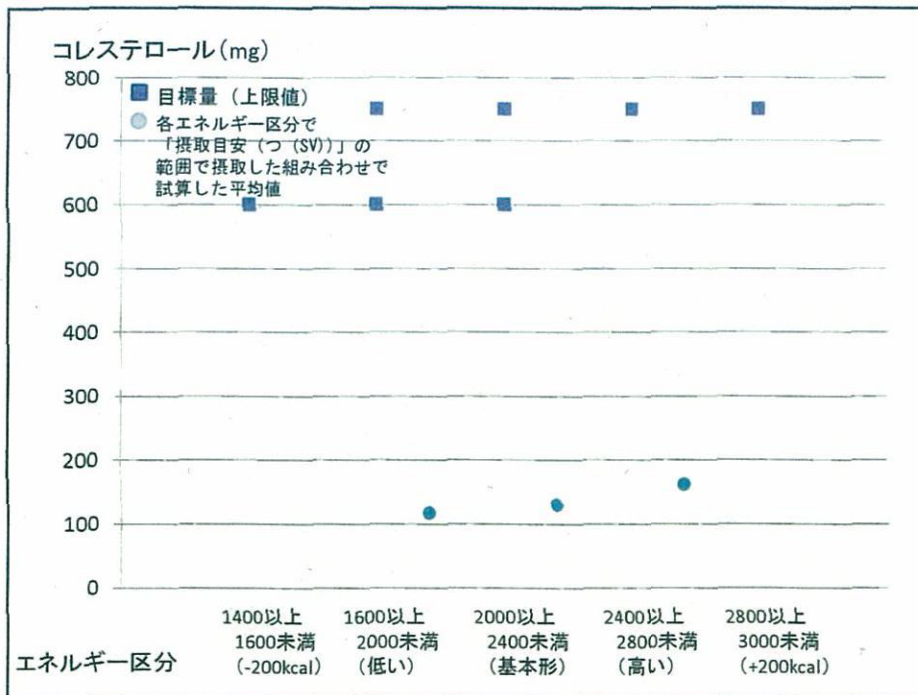
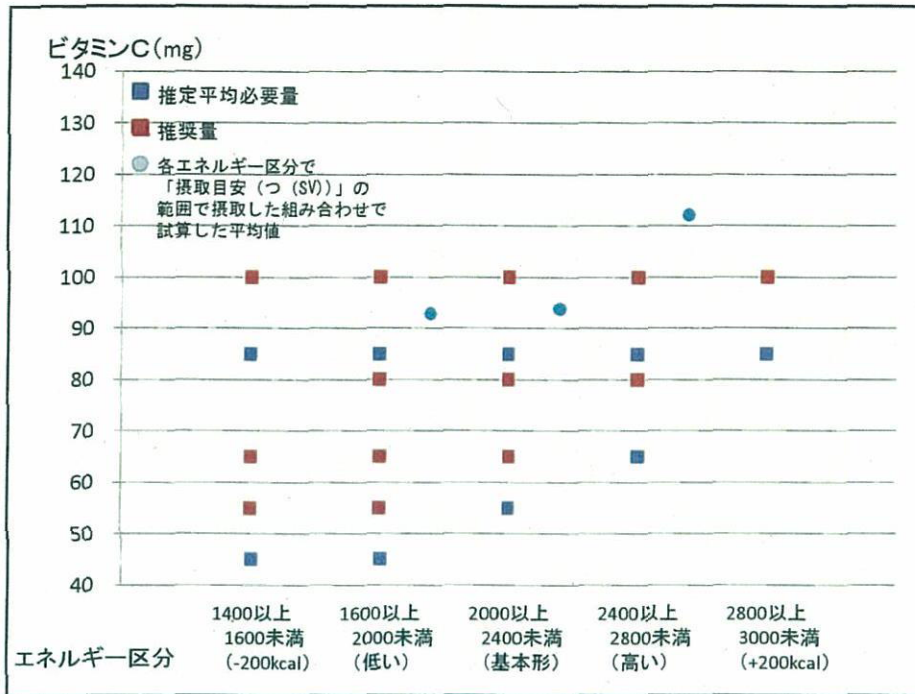
つ (SV) の区分における摂取目安の幅を考慮した組み合わせパターンについて栄養価計算を行い、その平均値と食事摂取基準 (2010 年版) のエネルギー区分による各指標の策定値とを比較した。

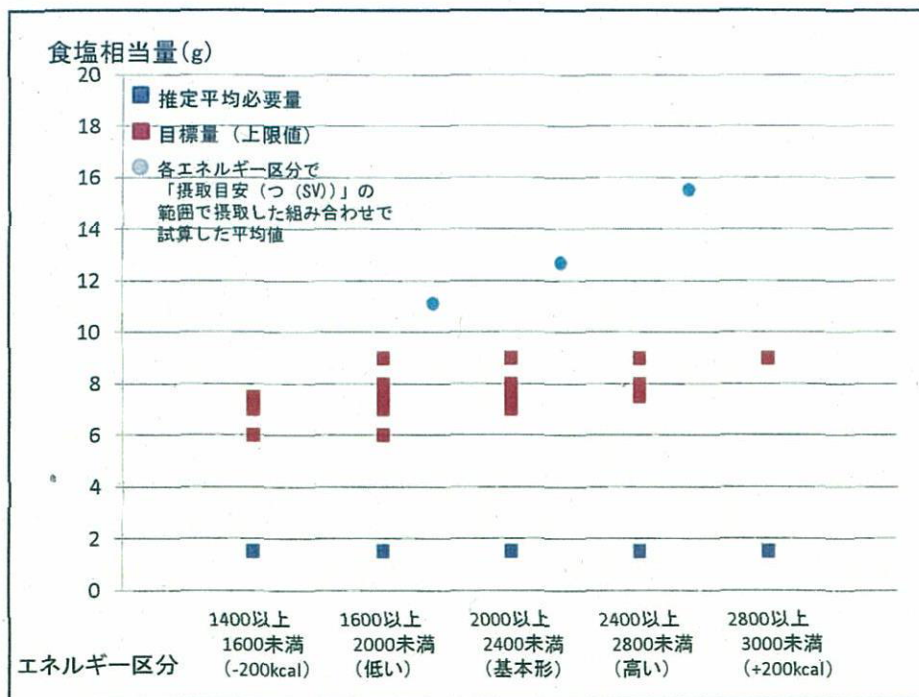
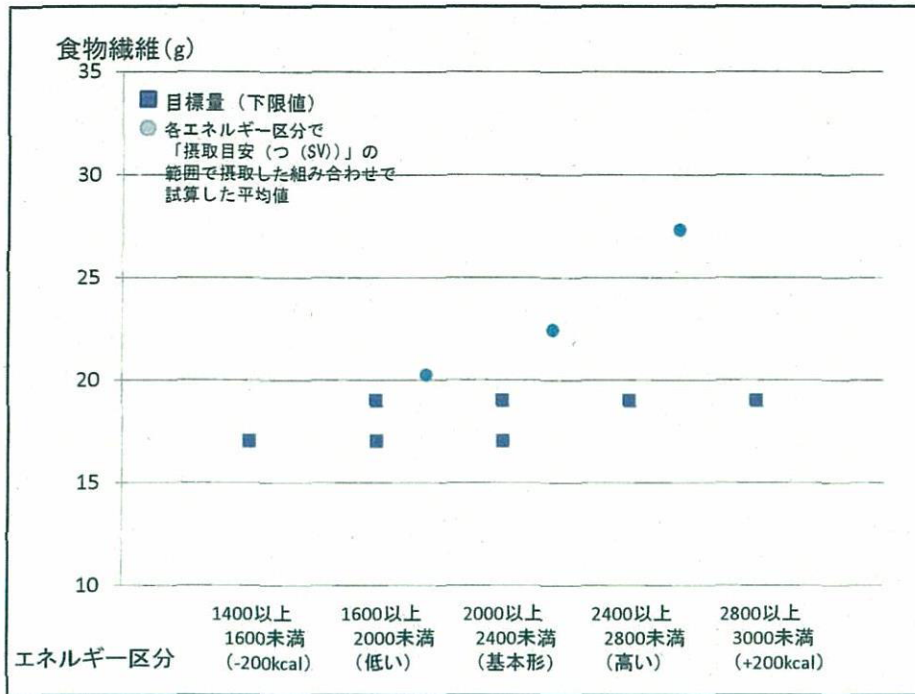




(参考)

つ (SV) の区分における摂取目安の幅を考慮した組み合わせパターンについて栄養価計算を行い、その平均値と食事摂取基準 (2010年版) のエネルギー区分による各指標の策定値とを比較した。





(参考)

つ (SV) の区分における摂取目安の幅を考慮した組み合わせパターンについて栄養価計算を行い、その平均値と食事摂取基準 (2010年版) のエネルギー区分による各指標の策定値とを比較した。