

# 目 次

- I 「食事バランスガイド」について・・・p 2
  - 1 「食事バランスガイド」作成の目的・・・p 2
  - 2 「食事バランスガイド」のイラスト・・・p 3
  - 3 「食事バランスガイド」の内容等について・・・p 6
    - (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
    - (2) 「食事バランスガイド」の料理区分
    - (3) 表現の方法
  
- II 「食事バランスガイド」の活用について・・・p 10
  - 1 「食事バランスガイド」の活用方法・・・p 10
    - (1) 成人一般向けの活用
    - (2) 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た活用
  - 2 今後の普及活用に向けて・・・p 16
    - (1) 都道府県、市町村等における活用法
    - (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法
    - (3) 管理栄養士等専門家による活用法
    - (4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法
  
- III 参考資料・・・p 20
  - 1 肥満の現状と生活習慣病との関係・・・p 20
  - 2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代へのメッセージ  
・・・p 24
  - 3 主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ一覧・・・p 34
  - 4 主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ及び栄養素構成・・・p 36
  - 5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程・・・p 42
  - 6 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン・・・p 43
  - 7 イラストの中の料理データ及び食事摂取基準との比較表・・・p 50
  - 8 成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価・・・p 51
  - 9 食生活指針・・・p 52
  - 10 フードガイド(仮称) 検討会開催要領・・・p 56
  - 11 フードガイド(仮称) 策定検討作業部会設置要領・・・p 58
  - 12 検討経緯・・・p 59

## I 「食事バランスガイド」について

### 1 「食事バランスガイド」作成の目的

平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発が進められてきた。

食生活指針は、多様な視点からの望ましい食生活について、広く国民にメッセージを伝えたものであるが、まだ十分に国民に知られるものとはなっていない。また、食生活指針をより実効性のあるものにするためには、毎日の生活の中で一人一人が自らの食生活とつなげて、自分の課題を見出し、具体的な行動に結び付けることを目的とした情報やツールを提供することが不可欠であるが、十分な対応ができていなかった。

また、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点からは、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題、男性を中心とした肥満者の急速な増加などに対し、食生活指針を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、食生活上の課題解決や肥満の改善に結びつけてもらうことが必要である。

さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫する一方、人々の価値観が多様化し、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなってきている。

このような中で、先に食育基本法(平成17年法律第63号)が成立したところであるが、食育基本法はこうした現状に警鐘を鳴らし、国に対しても「食」に関する施策の強化・充実を求めていると言える。

こうしたことから、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストで示したものを策定することとし、厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催により、フードガイド(仮称)検討会を平成16年12月24日に立ち上げて以来、議論を重ねてきた。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることが重要である。そのためには、国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、地域における食生活改善推進員等が連携して、普及活用の取組を進めていく必要がある。とりわけ、一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場等で日常的に活用されることが必要である。

このような取組を進めることにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待される。(図1参照)

図1 作成のねらい

農林水産省のねらい

●食料・農業・農村基本計画では、脂質の摂取過多の改善等適正な栄養バランスの実現を図るため、「食生活指針」の普及浸透等を推進

●食育推進ボランティア(全国で3万人)の養成、食を考える月間(平成15年から毎年1月)、「食」を考える国民会議」会員等による「食生活指針」の普及啓発活動  
→指針の認知度25.1%(平成15年度)

●フードチェーン各段階において「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食料消費に係る基本的な情報の提供が必要

●国民の目につきやすく食料選択・消費の参考になるとともに、外食・食品供給事業者や食生活改善に取り組む者が通常の業務活動の中で利用できる具体的ツールの開発

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→食料自給率の向上

食事バランスガイドの作成

厚生労働省のねらい

●30～60歳代男性の肥満の増加、野菜摂取量の不足(外食利用者、若年者)、若年者の欠食習慣

●「食事摂取基準」として、科学的根拠に基づく1日に必要なエネルギー・栄養素量を提示。

●「食生活指針」として、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活や食品の適切な組合せ等のスローガンの普及啓発

●管理栄養士・栄養士による専門的な栄養指導の実施と食生活改善推進員による普及啓発の実施

「適量」に関するわかりやすいツールの開発

●「何を」「どれだけ」食べたらよいか、健康づくりや生活習慣病予防の観点から適切な食事(食品)量を示し、実際の選択の際の参考となるツールの開発が必要

個人へのアプローチ

●ターゲットを明確にし、個人の行動変容を促す具体的なメッセージが必要

食環境へのアプローチ

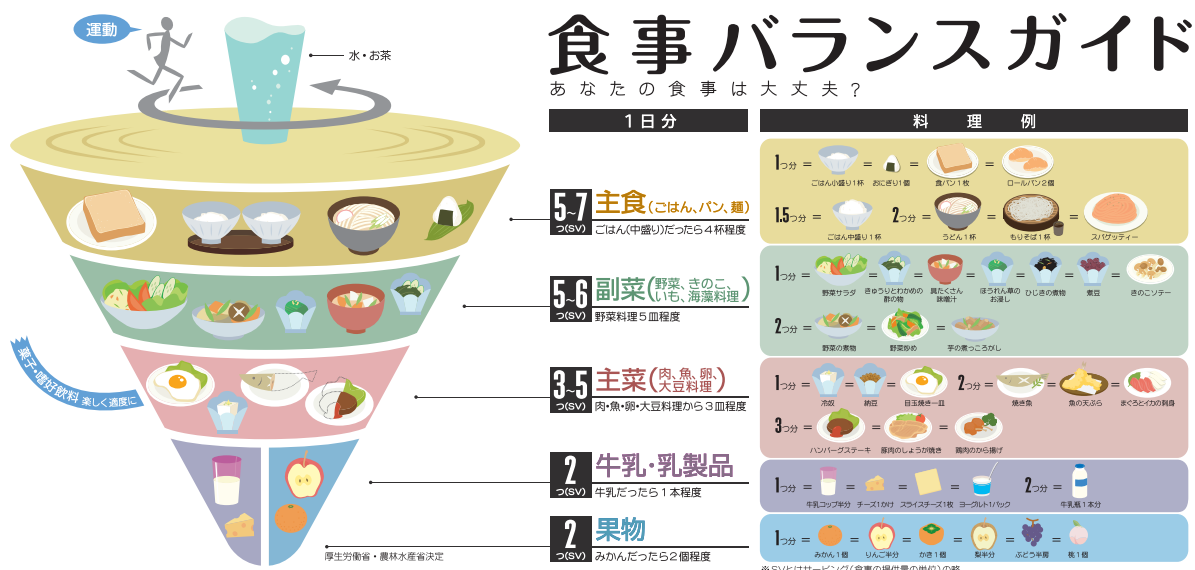
●健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→国民の健康づくり、生活習慣病の予防

## 2 「食事バランスガイド」のイラスト



### <イラストについて解説>

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)することによって初めて安定するというこも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎていたかといったことがおおよそわかるようになっている。また、日常的な表現(例:「ごはん(中盛り)だったら4杯程度」)を併記することにより、「つ(SV)」を用いて数える1日量をイメージしやすくしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」(略語として、「Grain dishes」)、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes」(略語として、「Fish and Meat dishes」)、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」(略語として、「Milk」)、果物は「Fruits」と表現することとする。

<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。



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)
<p>内容</p> <p>エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン</p> <p>ビタミンA, ビタミンB<sub>1</sub>, ビタミンB<sub>2</sub>, ナイアシン, ビタミンB<sub>6</sub>, 葉酸, ビタミンB<sub>12</sub>, 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 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</p> <p>6つの基礎食品</p> <p>3色分類</p> <p>赤 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B<sub>1</sub>, ビタミンB<sub>2</sub>。</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B<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>の給源。</p> <p>緑 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B<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>黄 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B<sub>1</sub>、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>食品 ~ 食品群</p> <p>6つの基礎食品</p> <p>3色分類</p> <p>赤 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B<sub>1</sub>, ビタミンB<sub>2</sub>。</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B<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>の給源。</p> <p>緑 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B<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>黄 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B<sub>1</sub>、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>具体的な料理</p> <p>ごはん パン 麺</p> <p>焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷や取</p> <p>サラダ 煮物</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>りんご みかん</p> <p>チョコレート ケーキ ジュース</p> <p>揚げ物 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もの)</p> <p>油脂・調味料 (調理形態によってはとらずに注意)</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>食事バランスガイドでの区分 (料理区分)</p>
<p>食べる者の量的把握 (一般人の場合)</p>	<p>目に見えない(栄養成分表示がされているものは含有量がわかる)</p>	<p>料理の中に分散しているので重量の把握が難しい</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、料理区分別に標準的な量(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がある</p>	
<p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>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)</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算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>	
<p>健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安</p>	<p>食事摂取基準</p>	<p>食事摂取基準に基づく食品構成</p>	<p>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</p>	

#### 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
<b>基本的な組合せ</b>					
<b>主食</b> (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			
<b>副菜</b> (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、粟			
<b>主菜</b> (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			
<b>積極的にとりたいもの</b>					
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
<b>楽しく適度に</b>					
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 ～

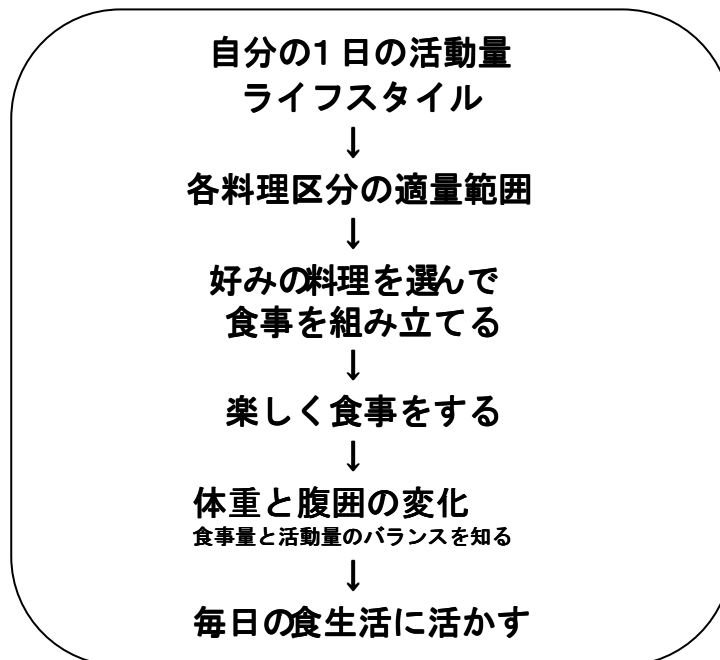
「食事バランスガイド」を具体的にどのように日々の食生活に活かしていったら良いかについて解説する。ここでは、成人一般向けを対象として具体例を示す。

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					

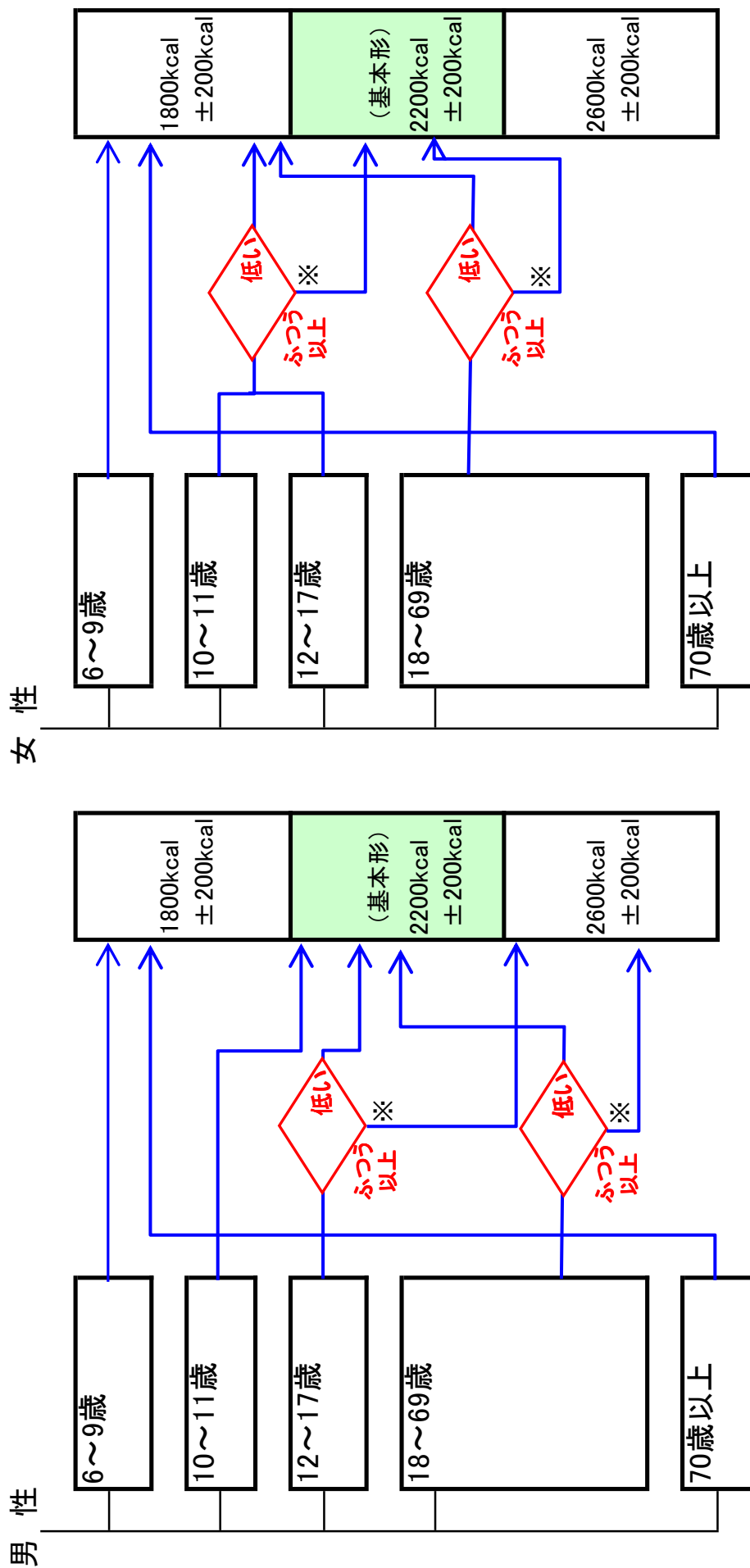
- ・ 1日分の食事は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする。
- ・ ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

### ② 食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

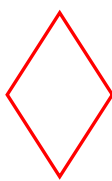
下表を参考とし、さらに料理の内容(主材料・調理法・味付け等)を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

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)】&lt;5～7つ(SV)&gt; 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)】&lt;5～6つ(SV)&gt; 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)】&lt;3～5つ(SV)&gt; 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】&lt;2つ(SV)&gt; 毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取する。</p>
<p>【果物】&lt;2つ(SV)&gt; 毎日、適量を欠かさずとるように心がける。</p>

(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」



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 $\geq$ 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つ下げることが考慮される。

## 朝昼夕の食事例 1 : (2200kcal)

\* イラストのように、卵・魚・肉・大豆料理を色々と、少しずつ食べるような献立

朝食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = 目玉焼き、副菜1つ(SV) = ひじきの煮物、果物1つ(SV) = みかん1個、(味噌汁、緑茶)

昼食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜 1.5 つ(SV) = ハンバーグ 1/2 個、牛乳・乳製品1つ(SV) = チーズ、副菜1つ(SV) = 野菜スープ、副菜1つ(SV) = 野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV) = ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯使用)

夕食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = サンマ塩焼き 1/2 切、主菜1つ(SV) = 冷奴、副菜2つ(SV) = 筑前煮、副菜1つ(SV) = ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV) = りんご 1/2 個、(緑茶)

### <食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	白飯小2杯 2	ひじきの煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼 食	白飯小2杯 2	野菜スープ 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 1/2 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕 食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き 1/2 1 冷奴 1/3 丁 1		りんご小 1/2 1
合 計	6	6	4.5	2	2



### <留意点>

- ・ 色々な料理を味わいたい場合は、少量ずつの摂取を心がける。
- ・ 料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なってくるので注意する。



## 朝昼夕の食事例 2 : 20 歳代 0L の場合 (2000kcal)

\* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジ

朝はパン、昼はスパゲッティで2食が洋風、夕食は魚中心の和風献立

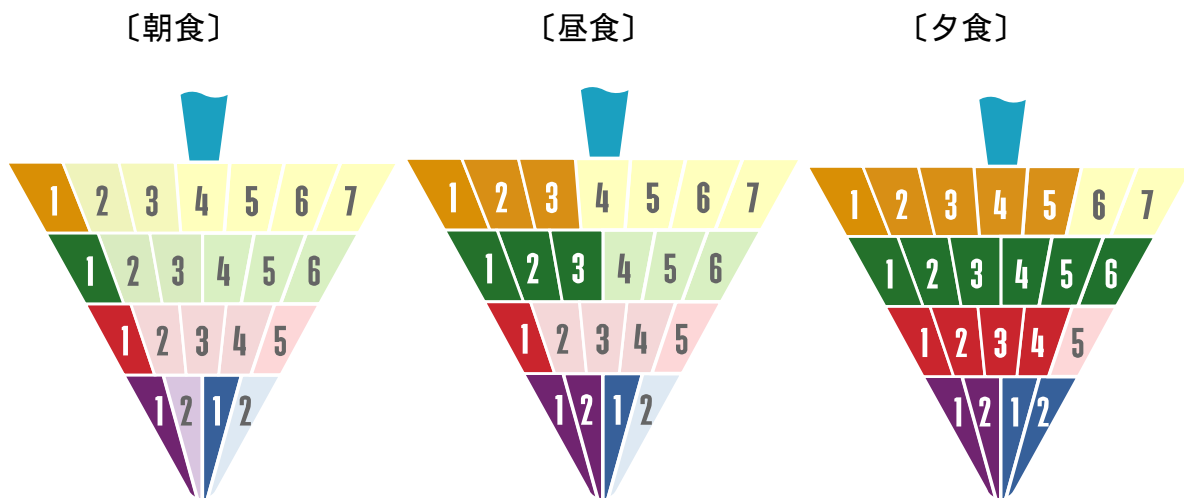
朝食:主食1つ(SV)=食パン厚切1枚、副菜1つ(SV)=ミネストロネスープ、主菜1つ(SV)=目玉焼き、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨーグルト(無糖)

昼食:主食1つ(SV)=スパゲッティナポリタン、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜2つ(SV)=サンマ塩焼き 1 切、主菜1つ(SV)=冷奴、副菜2つ(SV)=筑前煮、副菜1つ(SV)=ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV)=みかん1個、(緑茶)

### <食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	食パン厚切1枚 1	ミネストロネスープ 1	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
昼 食	スパゲッティ1皿 2 (ナポリタン)	ナポリタン具 1 野菜サラダ 1		ミルクコーヒー1杯 1	
夕 食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草のお浸し 1	サンマ塩焼き 2 冷奴 1/3 丁 1		みかん1個 1
合 計	5	6	4	2	2



### <留意点>

- ・ パンやパスタ等洋風料理が多い場合は、脂質の過剰摂取に注意する。
- ・ 食事例のように、主食は5つ、主菜は4つで、パンにバターは使用しない場合でも、脂肪エネルギー比率が高くなるので注意が必要。

### 朝昼夕の食事例3：事務職男性の場合（2400kcal）

\* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、肉料理(主菜3つ(SV))を中心に、  
夕食は主菜が少なく副菜が多い献立例（2400kcal）

朝食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=目玉焼き、副菜1つ(SV)=ひじきの煮物、  
果物1つ(SV)=みかん1個、水分、飲物=(味噌汁、緑茶)

昼食:主食2つ(SV)=ごはん2杯、主菜3つ(SV)+副菜1つ(SV)=ハンバーグステーキと茸の  
ソテー、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯  
分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=あさり蒸煮、副菜1つ(SV)=具沢山味  
噌汁、副菜1つ(SV)=筑前煮 1/2、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨー  
グルト(加糖)、(緑茶)

間食:主食1つ(SV)=おにぎり1個、(緑茶)

#### <食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食		副 菜		主 菜		牛乳・乳製品		果 物	
朝 食	白飯小2杯	2	ひじき煮物	1	目玉焼き	1			みかん1個	1
昼 食	白飯小2杯	2	茸ソテー 野菜サラダ	1 1	ハンバーグ	3	ミルクコーヒー1杯	1		
夕 食	白飯小2杯	2	具沢山味噌汁 茹でアスパラガス 筑前煮 1/2	1 1 1	あさり蒸煮	1	ヨーグルト	1	いちご6個	1
間 食	おにぎり1個	1								
合 計		7		6		5		2		2



#### <留意点>

- ・ 肉料理は主菜のほぼ3つ(SV)分に当たるので、他の食事では主菜(肉・魚・卵・大豆料理)を控えめに、特に脂質の多い料理には注意する。
- ・ 主食と副菜をしっかりとるように心がける。

## (2) 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た活用

厚生労働省では、21世紀における国民健康づくり運動として、「栄養・食生活」をはじめとする9分野70項目の健康づくりの目標等を定めた「健康日本21」を推進しているが、目標値に到達していない項目が多くみられる現状にある。

国民栄養調査結果によると、30～60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態である。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症等、生活習慣病の主要な危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられている（参考資料1参照）。従って、「食事バランスガイド」を重点的に活用すべき対象として肥満者が挙げられる。また、食事のバランスを失いがちな単身者、子どもに適切な食習慣を教育していく子育てを担う世代にも特別の配慮を行う必要があると考えられる。

このようなことから、「30～60歳代の男性肥満者」、「単身者」、「子育てを担う世代」に焦点を絞った「食事バランスガイド」の活用を併せて示すこととした。

また、各対象について以下のとおり、それぞれメッセージを3つに絞り込んで働きかけていくこととした（参考資料2参照）。

### ◎30～60歳代の男性肥満者

#### 対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」、「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」、「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたメッセージとした。

#### メッセージ：

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

### ◎単身者

#### 対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」、「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

#### メッセージ：

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

### ◎子育てを担う世代

#### 対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

#### メッセージ：

- ①食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ②朝食は欠かさず！
- ③めざせ！野菜大好き！

## 2 今後の普及活用に向けて

食育基本法においても、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。具体的には、健全な食習慣の確立、食生活の改善の推進、食文化の継承といった様々な取組を推進していくこととなっている。こうした食育の取組の一環として、「食事バランスガイド」の活用を進めていくことが必要である。また、同法では、食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性にも配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならないこととされている。

このようなことから、「食事バランスガイド」についても、広範な地域で、様々な主体によってその普及活用が進められることが期待される。

普及活用の第一段階としては、多くの人々に知られるよう、テレビ放送、雑誌広告などマスメディアを通じて全国に情報発信を行う他、インターネット上のホームページ、政府広報、シンポジウム等の各種イベントを活用していく必要がある。これと同時に、パンフレット、ポスター、食事の自己チェックシート、携帯ストラップ、塗り絵など、子どもや一般の方々に親しみやすいグッズを作成し、人の多く集まる場所で配布することも重要である。

普及活用の第二段階は、食品産業の分野や地域における食生活改善等の場での具体的な取組である。その際に大切なことは、単発のイベントで終わらない、長期に継続可能な現実的な取組を考えていくことである。個人へのアプローチにおいては、その個人の実際の食生活と「食事バランスガイド」で示している内容（望ましい食事のとり方）との間のギャップが大きな場合には、欲張らずに少しずつそれを埋めていく視点も必要である。また、食品産業等へのアプローチとしては、食品の製造業者や加工業者、小売店の作業及び費用負担等の負荷が少なく、かつビジネス上のインセンティブにもつながることが望まれる。

さらに、今回の「食事バランスガイド」は成人向けということで基本形を作成したが、子どもの頃から健全な食生活を身につけることが重要であり、今後、学校教育の現場でも活用できるよう、子どもを対象としたものについても検討する必要がある。特に本年4月から栄養教諭制度がスタートしており、栄養教諭の指導資料等としても活用されるよう、今後の検討が期待される。

### (1) 都道府県、市町村等における活用法

これまで都道府県、市町村等の地方公共団体の健康・栄養所管部局においては、地域住民の健康づくりの観点から、適切な食事の摂取に関する普及啓発として食事摂取基準や食生活指針を活用した取組等が行われてきている。

例えば、健康診断後の有所見者に対するリスク軽減のための栄養指導等のハイリスク・アプローチに加えて、健康教室の開催など学習の機会の提供が従前より行われてきた。さらに、個人個人のより健康的な食生活の実現を社会全体の目標として捉え、「健康づくりのための食環境整備に関する検討会」（平成16年3月厚生労働省）においては、食生活改善推進員等の地域ボランティアの育成、「健康づくり協力店」（健康に配慮した食事の提供の推進）や「外食栄養成分表示」の推進といった、食を取り巻く様々な環境への働きかけの重要性を改めて強調するとともに、重要なツールとして「フードガイド」の必要性が述べられている。また、保健所では、健康増進法に基づき、特定給食施設において利用者に対する適切な栄養量の食事の提供や栄養に関する情報の提供が行われるよう、指導・助言が行われている。このように

地域においては、ハイリスク・アプローチとポピュレーション・アプローチの両面からの取組が重要である。

今後は、広く地域住民に対する「食事バランスガイド」に関する情報の提供、健康教室などにおける「食事バランスガイド」の活用、地域ボランティアのための講習会の開催、飲食店や給食施設での「食事バランスガイド」の活用等の取組を支援していくことが必要である。さらに、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た取組として、職域や学校などと連携した取組が期待される。

また、健康・栄養を所管する部局と食品産業等を所管する部局とが連携し、(2)のような小売店、外食店等における「食事バランスガイド」の活用を積極的に促す必要がある。

こうした取組を推進するためには、関係機関や関係団体、民間企業、ボランティアやNPO等との連携が不可欠である。

## (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法

多くの人々が食品を選択・購入する場であるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食といった店舗は、幅広い年齢の人々が日常的に利用していることから、「食事バランスガイド」の活用について、様々な情報提供や普及活動が行われることが期待される。

例えば、スーパーマーケット、コンビニエンスストアにおいては、商品の名称、価格などが書かれたポップに「食事バランスガイド」の内容を表す文字情報などを掲載すること等により、顧客が実際に買い物をする場面で効果的な情報提供を行うことができる。外食産業においては、ポスターの掲示の他、メニューにおける掲載、「食事バランスガイド」に沿った商品やセットメニューの開発等多様な取組が可能であろう。

一方、これらの業種においては、規模、業態の差が大きい。外食については、全国的なチェーン展開をしているものから個人経営の小規模なもの、さらには社員食堂のような給食を実施しているものなど、特に幅広い形態があるため、こうした差異を考慮した「食事バランスガイド」の活用のための手引きが必要である。

このため、「食事バランスガイド」を実際に店舗でどのように掲示し、顧客にわかりやすい情報を提供するかについてのマニュアルを国レベルで作成し、店舗での活用が進むよう働きかけていく必要がある。その検討の際には、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食に実際に携わる人の参加も得て、モデル店舗での実証調査等を併せて実施し、実効性及び実施可能性の高いものとするのが求められる。さらに、より多くの店舗で実施可能となるように、簡便な方法も提案していく必要がある。

食品事業者は、健康に関する情報への関心の高まりといった顧客側のニーズを上手に受け止め、顧客が求める情報と「食事バランスガイド」を結び付けていくことがビジネス上も重要であるとの認識をもつ必要がある。サービング数の異なるサイズの料理を選択できるようにする、「食事バランスガイド」と併せて総エネルギー量、脂質及び食塩相当量等に関する栄養成分表示をする等、これまでの取組とを併せた展開を行っていくことが望まれる。このような取組が、食べ過ぎ、食べ残し、ひいてはゴミの増加など環境問題を意識しつつ、栄養バランスのとれた適量（腹八分目）の食生活を促すことにもつながっていくことが期待される。

さらに、食品製造業が食品の包装に「食事バランスガイド」のイラストなどを記載することにより、その商品が「食事バランスガイド」の料理区分のどの部分に該当し、1日量のおおよその程度になるのかの情報を示すことは、顧客の商品選択の一助となる。

### (3) 管理栄養士等専門家による活用法 ～栄養指導・栄養教育の場面における活用の方向性

管理栄養士等、栄養の専門家が行う栄養指導・栄養教育は、大きく分類すると以下の3つの基準や方法に基づいて実施されてきた。すなわち、1) エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示した食事摂取基準、2) 食品の組み合わせで、どの食品(群)をどのくらい食べたらいいかを主に重量で示した食品群・食品構成(3色分類、6つの基礎食品など)、3) 主食・主菜・副菜という料理の組合せで食事バランスを示す方法(食生活指針のデジタルガイドなど)である。

このうち、食事摂取基準は、原則的に専門家が用いる基準であり、その数字等をそのまま一般の人々に提示すべきものではない。

食品群・食品構成は、主に食事づくりに関わる人々が、献立を考え調理をする場面を使いやすくわかりやすい基準・教材であり、戦後から広く、家庭を中心とした食生活改善の中で活用されてきた。しかしながら、食品の分類を理解し、生の食品重量の把握ができないと十分に活用できない、という課題を有していた。

主食・主菜・副菜という料理の組み合わせで食事バランスを示す方法は、調理に携わらない人も含め、誰もが食べる場面で使えるわかりやすい考え方であるが、それぞれの料理をどのくらい食べたらいいかについての量的な目安が十分に示されていないという課題を有していた。

今回策定された「食事バランスガイド」は、一般の人々がいわゆる栄養教室等での改まった学習をしなくても、手軽に、気楽に、バランスの良い食べ方ができるようになることを目指したものである。したがって、一般の人々にとってのわかりやすさ、使いやすさを重視しており、各料理区分において、どの料理を「いくつ(何SV)」ととらえるかは、前述の分類基準に基づく範囲内で、日常的に最も把握しやすい単位に丸めて示している点に特徴がある。

管理栄養士等の専門家は、このような「食事バランスガイド」開発のねらいや特徴を十分に理解した上で、栄養指導・栄養教育の対象である個人や集団の健康状態・栄養状態、食知識や食意識、学習への準備状態、食行動・ライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用・展開を図らねばならない。学習者のニーズに合わせて、必要があれば、食事摂取基準や食品群・食品構成など、他の基準・教材との組み合わせや関連で、「食事バランスガイド」の活用方法を適切に示すことができないとしない。

また、狭義の栄養指導・栄養教育の場面だけでなく、食品開発や流通の場、給食など食事サービスの場、マスメディア等を通じた情報提供の場など、管理栄養士等専門家が活動する多様な場で、「食事バランスガイド」の活用を工夫することが重要である。

日本栄養士会等の協力を得て、これらの「食事バランスガイド」のねらいや特徴を管理栄養士等に対して十分周知し、専門家を介したよりきめ細かな情報提供と普及啓発を図る必要がある。

以上のような取組を行っていくためには、管理栄養士・栄養士、調理師等の養成施設において、「食事バランスガイド」を使った栄養教育や食事計画・給食経営管理等の具体的な教育内容が盛り込まれていることが、前提となる。

#### (4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

地域においては、食生活改善のための草の根的な活動を長年実施してきている食生活改善推進員の他、食文化の継承を目的として活動している者、食育としての農業体験を推進する農業関係者等、様々な食育の取組が展開されている。

こうした様々な立場の者が、一般の人々を対象に食生活の改善についての講習会や料理教室、農業体験教室等を実施する中で、「食事バランスガイド」と結びついた情報の提供や、資料の配布等、幅広い層への普及に向けた活動に取り組んでもらうことが重要である。「食事バランスガイド」は、参考資料で示しているとおりに、コマの中に入る料理を差し替えることが可能である。例えば、各地域で作られた食材を使った郷土料理や伝統料理等を組み合わせ、地域の食文化の特徴を捉えた「食事バランスガイド」を使用することも可能である。このように地域色豊かな「食事バランスガイド」を用いて実践活動を行うことは、食文化の継承にもつながることが期待される。

このため、こうした者が「食事バランスガイド」の内容を理解し活用しやすいように、行政レベルでの講習会の開催、関係者の学習の場への情報提供等を積極的に推進する必要がある。

また、消費者団体においては、消費者としての自主的学習活動、調査活動、消費者相談の実施、消費者への情報提供等の活動が日常的に取り組まれている。

このような活動の中で、「食事バランスガイド」のイラスト及びその活用方法について一般消費者に周知していくため、関連する団体主催の講座、勉強会、団体構成員への伝達、パンフレットの配布等様々な機会を通じ普及に努め、一人でも多くの消費者が関心を持ち、活用できるようにしていく必要がある。

なお、今後、食育基本法に基づく食育推進基本計画が策定されることとなっており、この中で各分野における「食事バランスガイド」の普及活用についての位置付けがなされ、より一層の総合的かつ計画的な推進がなされることとなるであろう。





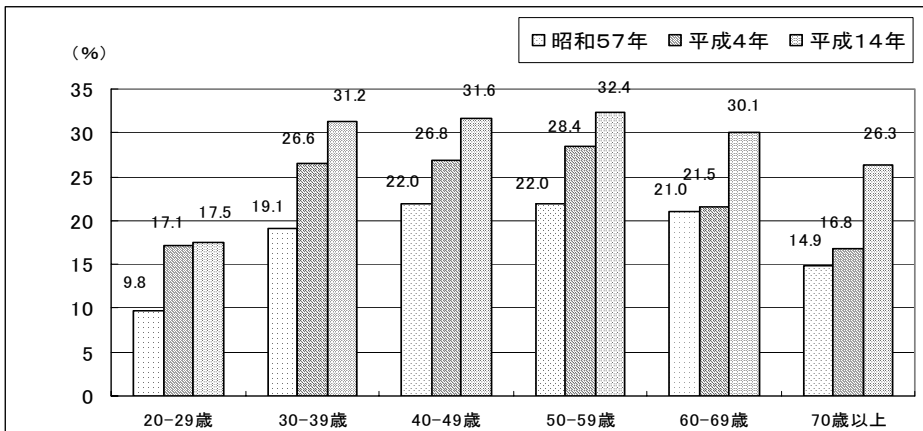
## 参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係



# 肥満の現状と生活習慣病との関係

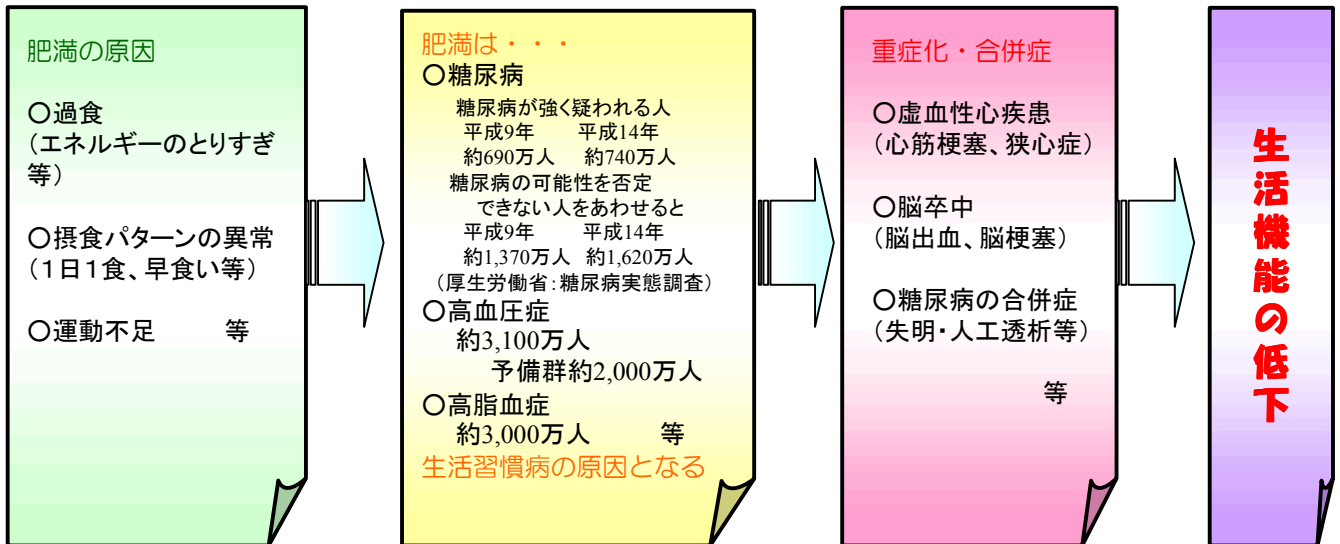
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI≥25)の割合



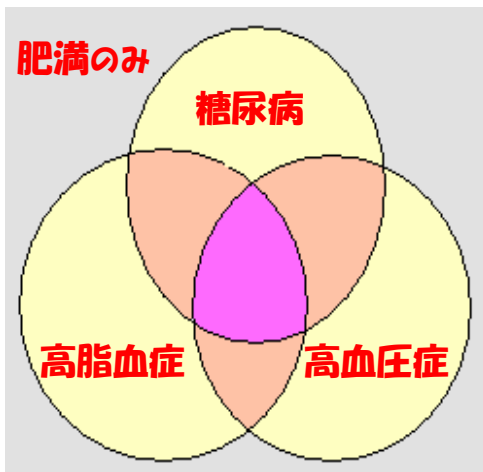
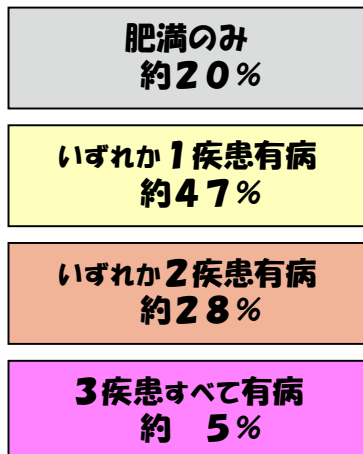
BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」により算定  
 やせ(低体重): BMI<18.5  
 正常: 18.5≤BMI<25  
 肥満: BMI≥25

○肥満は万病のもとです。



## 肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・



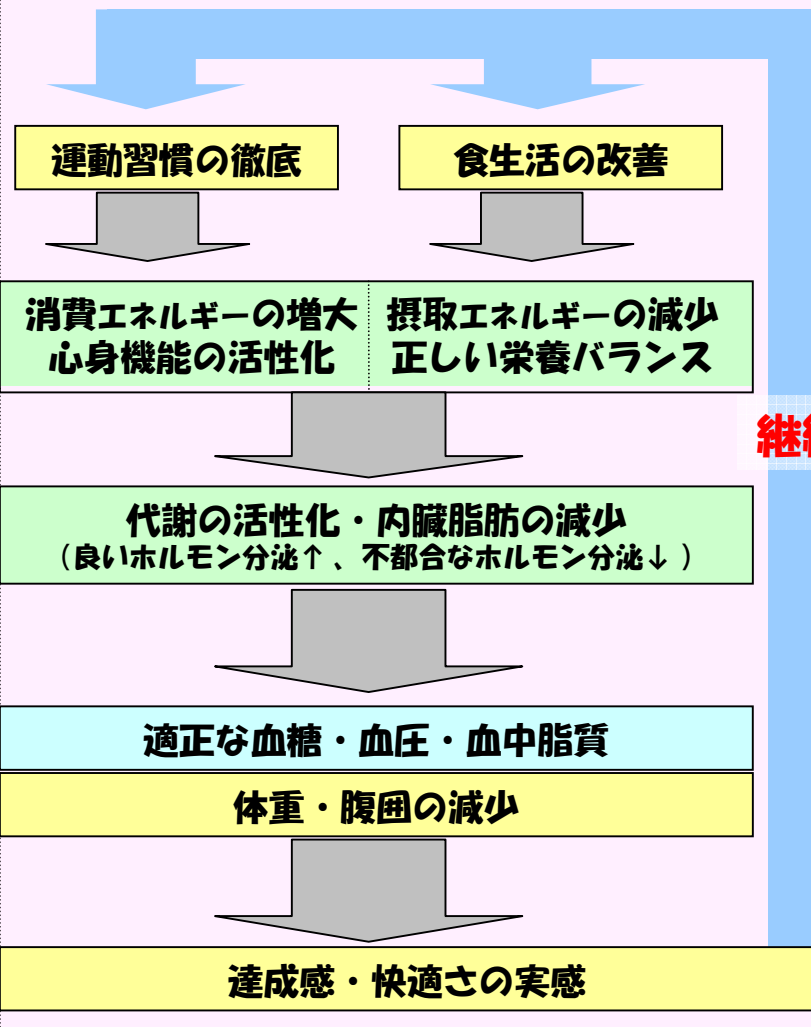
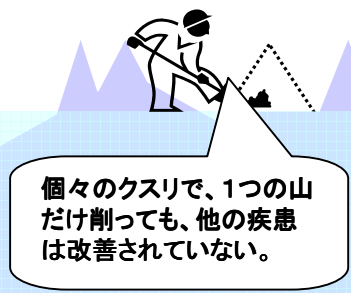
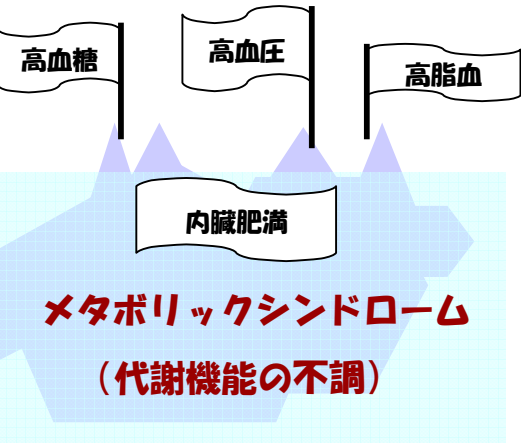
(H14糖尿病実態調査を再集計)

# 生活習慣病の発症・重症化予防

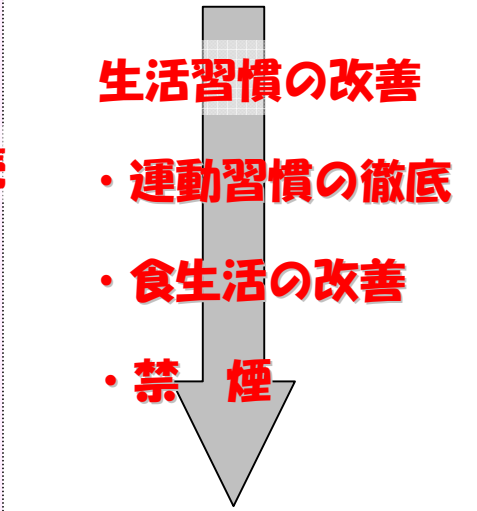
○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



**継続**



**氷山全体が縮んだ!**



## 生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、  
どれくらいやればいいのか？

＜健康日本21の目標（例）＞

### 体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]<sup>2</sup>)

### 運動習慣の徹底

- ・日常生活における歩数  
男性 9, 200歩以上/日  
女性 8, 300歩以上/日  
(約1, 000歩の増加)
- ・運動の習慣化  
1回30分以上の運動を、  
週2回以上

### 食生活の改善・食育の推進

- ・脂肪によるエネルギー摂取  
25%以下(20-40歳代)
- ・食塩摂取量の減少  
10g未満/日
- ・野菜の摂取量の増加  
350g以上/日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

## 自分の標準体重(BMI)を知ろう!

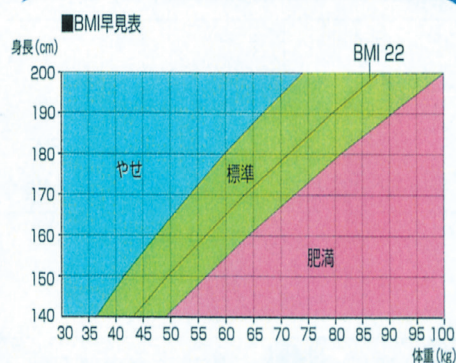
### 自分の標準体重とBMIを知ろう!

標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22 =

自分のBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

BMIとは  
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定  
に用いられるものです。  
最も疾病の少ないBMI22を基準としてい  
ます。

18.5未満 やせ  
18.5以上25未満 標準  
25以上 肥満



## あなたは大丈夫？上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上  
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、  
**上半身肥満**が疑われます。

上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上の場合、  
内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)



参考資料2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、  
子育てを担う世代へのメッセージ





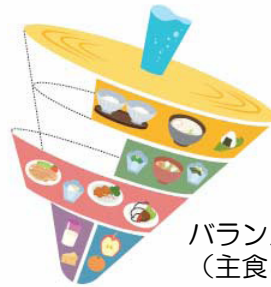
# 肥満が気になる方々へ

## ①食事はバランス良く！夕食は軽めに！

○男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。  
 主食、主菜、副菜を上手に組み合わせる。  
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



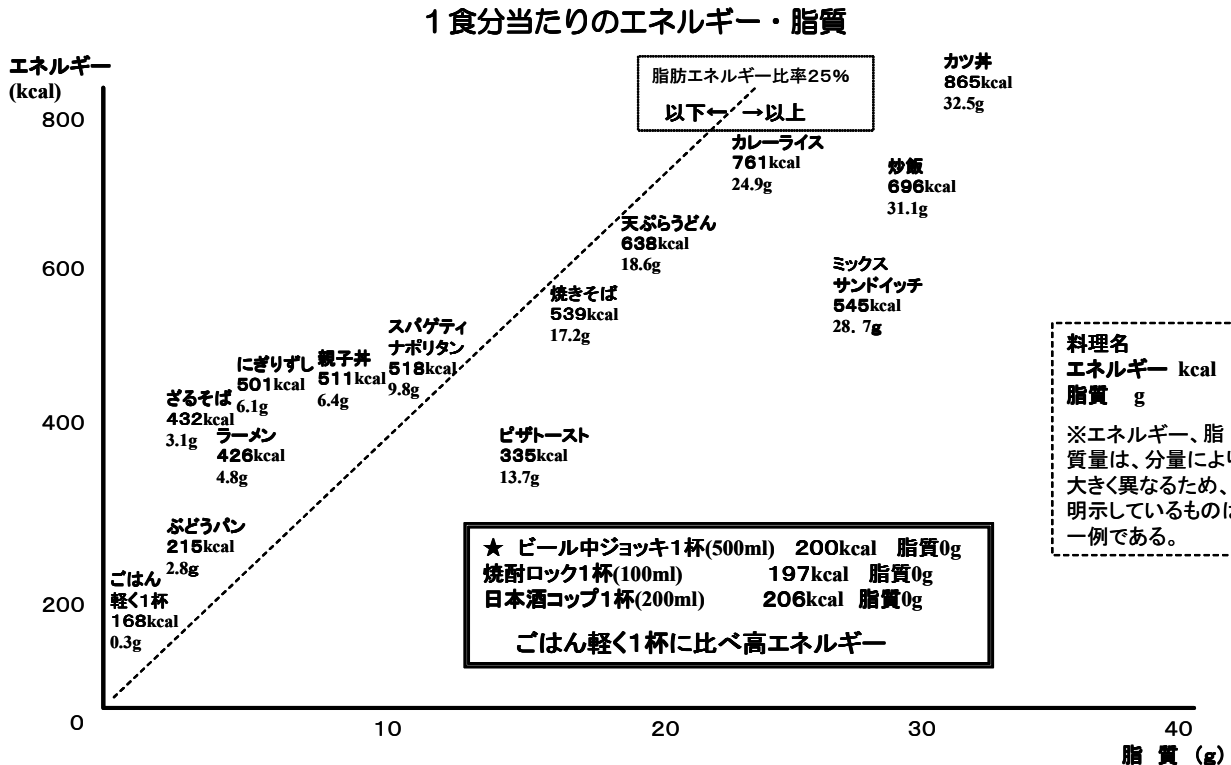
バランスの良い例



バランスの悪い例  
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②油を使った料理は控えめに！

○料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。

### ③野菜をもっと食べましょう！ 副菜は5つ

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜：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)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

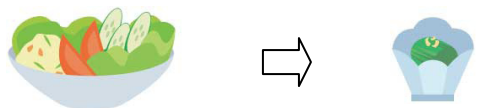
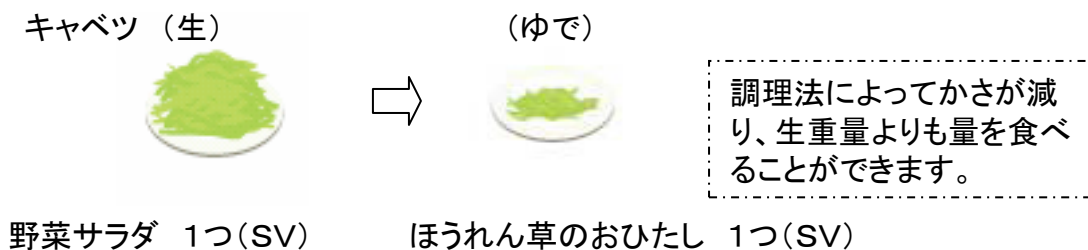
- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

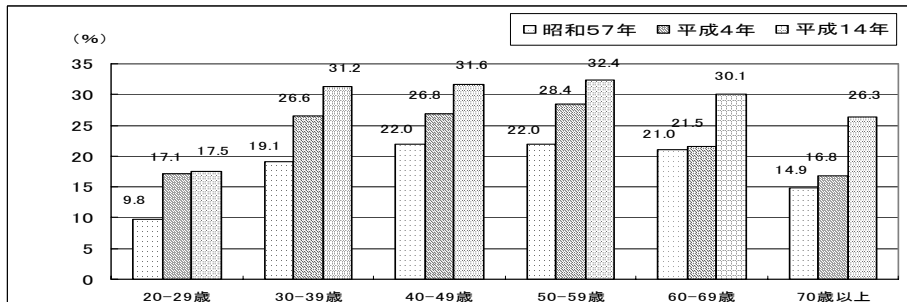
<調理法による野菜の量>



～最近のデータから～

○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI≥25)の割合

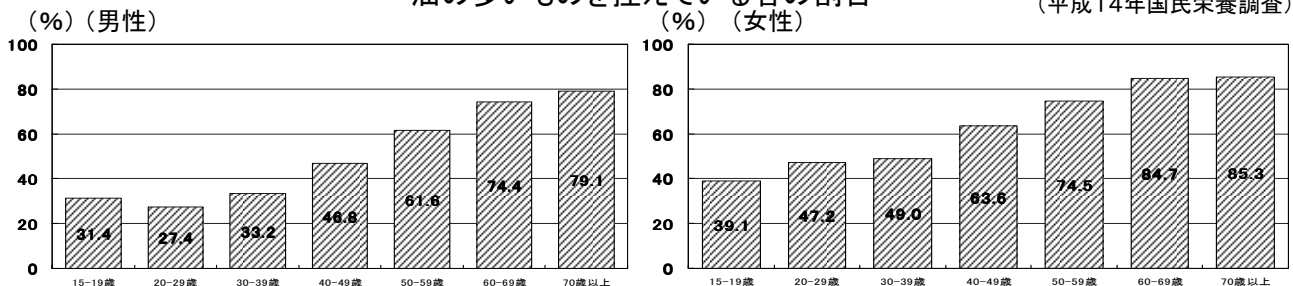


BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」により算定  
 やせ(低体重): BMI<18.5  
 正常: 18.5≤BMI<25  
 肥満: BMI≥25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

油の多いものを控えている者の割合

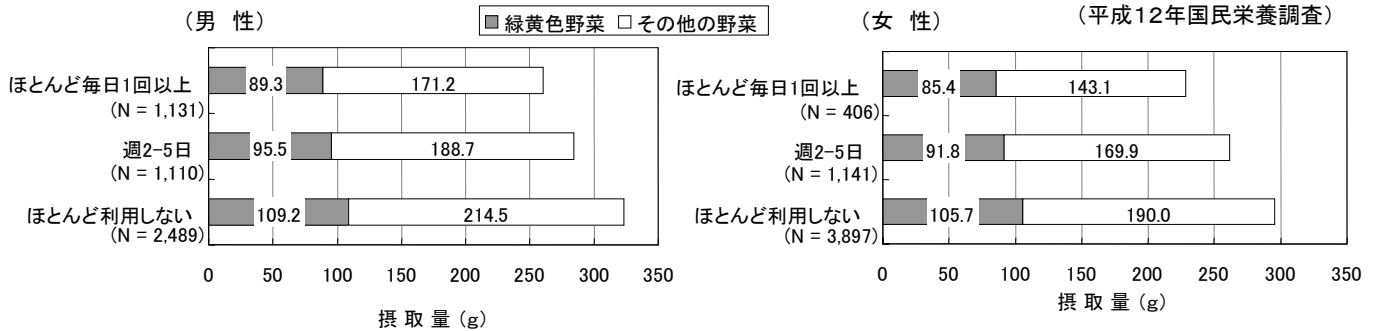
(平成14年国民栄養調査)



○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

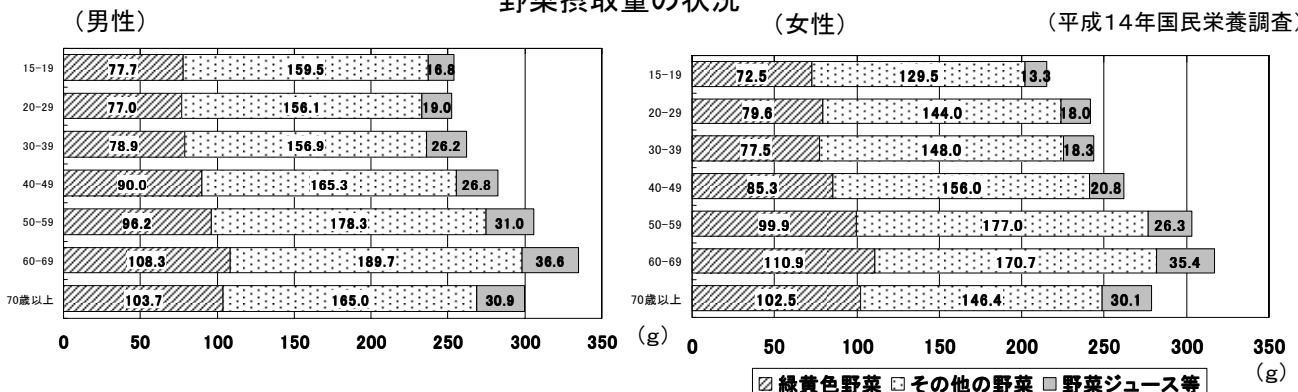
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



# 单身者の方々へ

## ①食事が基本！ 健康は食事から

- 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。  
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。  
いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②朝食は欠かさず！

- 「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食: 1つ (SV)



副菜: 1つ (SV)



主菜: 1つ (SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食: 1つ (SV)

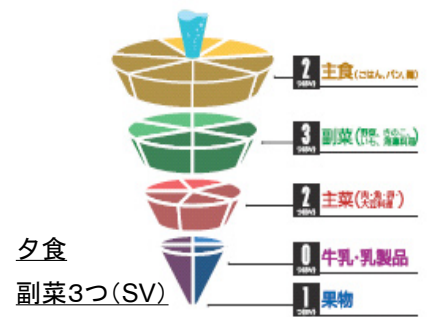
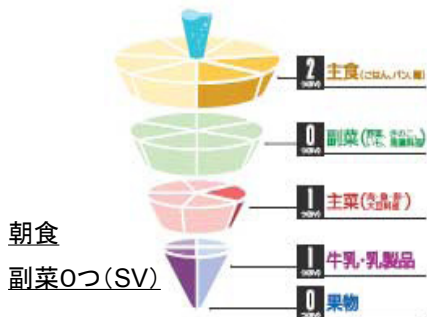


牛乳・乳製品: 1つ (SV)



果物: 1つ (SV)

- 朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

### ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜：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)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV)  
野菜の煮しめ 2つ(SV)  
野菜サラダ 1つ(SV)  
青菜のお浸し 1つ(SV)  
切り干し大根の煮物 1つ(SV)  
...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

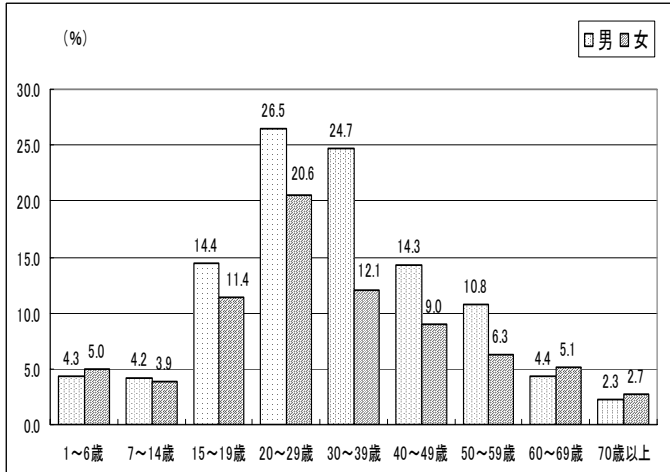


～最近のデータから～

○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

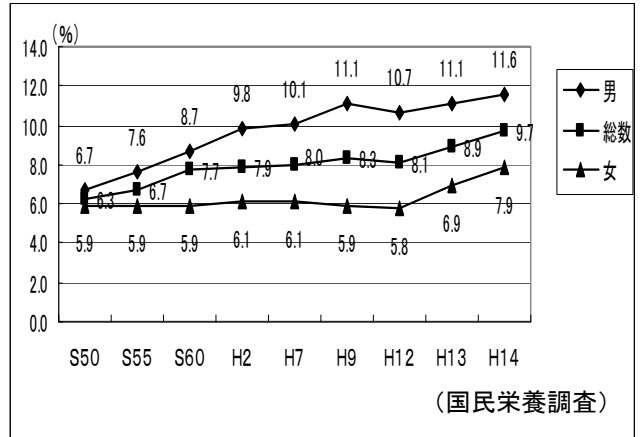
○朝食の欠食率は年々増加。

朝食の欠食率



(平成14年国民栄養調査)

朝食欠食率の年次推移



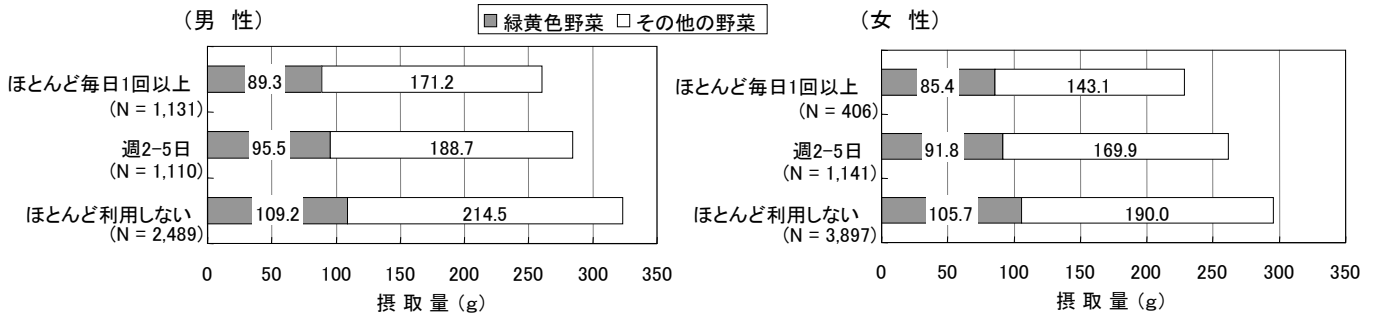
(国民栄養調査)

※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

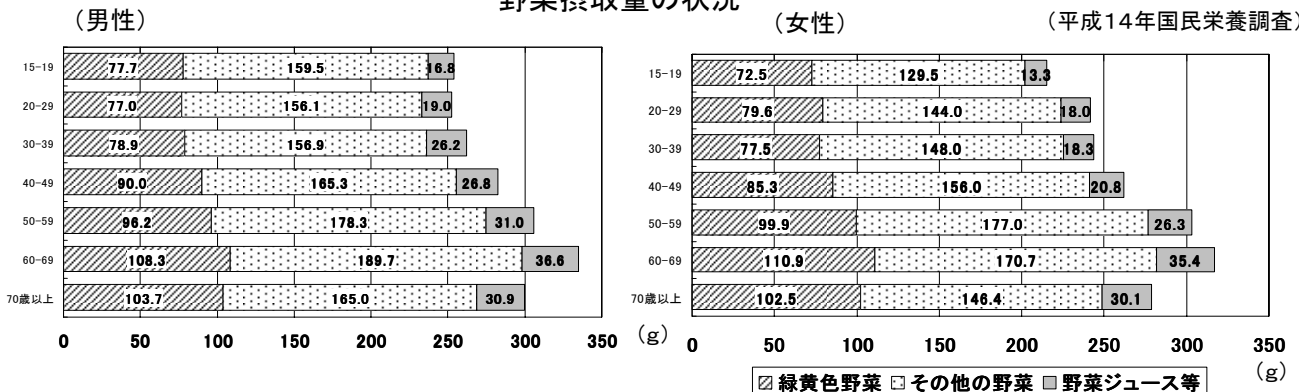
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



# 子育てを担う世代の方々へ

## ①食事はバランス良く！ 親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせせて。楽しい食卓を演出。  
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②朝食は欠かさず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食:1つ(SV)



副菜:1つ(SV)



主菜:1つ(SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食:1つ(SV)

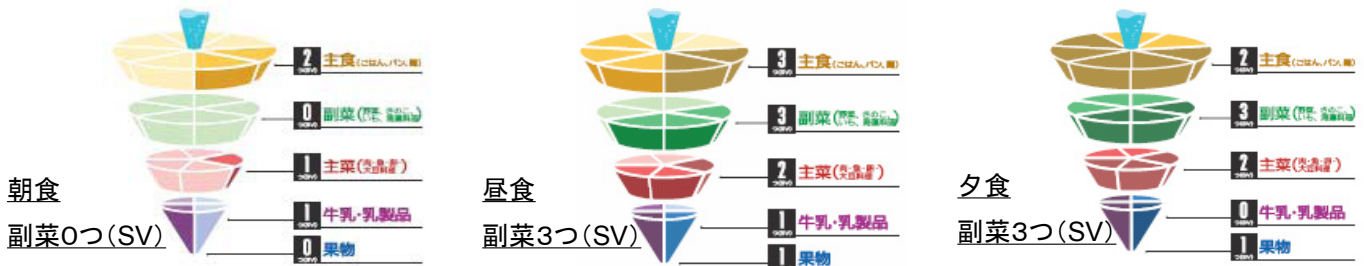


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

○朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

### ③めざせ！野菜大好き！

○野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味覚を知りましょう。





副菜：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)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>





- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>

 ハンバーグ;副菜1つ(SV)	+	 青菜のお浸し;副菜1つ(SV)	⇒	副菜2つ摂取
 カレーライス;副菜1つ(SV)	+	 野菜サラダ;副菜1つ(SV)	⇒	副菜2つ摂取

○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

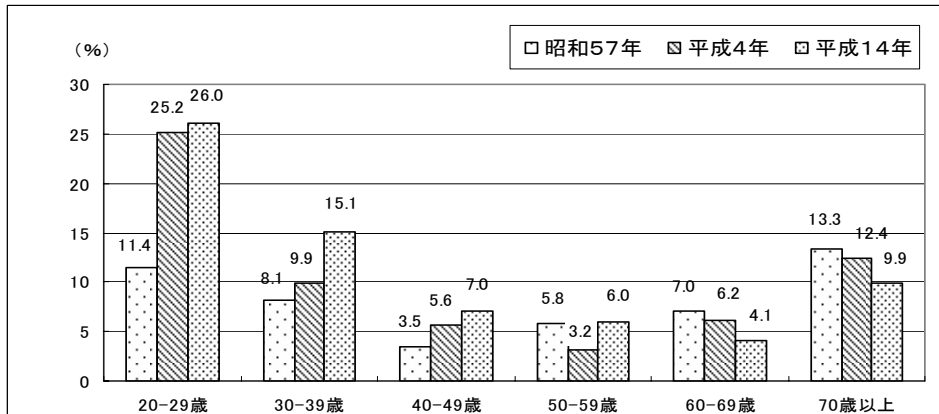
キャベツ (生)  野菜サラダ 1つ(SV)	⇒	(ゆで)  ほうれん草のおひたし 1つ(SV)	調理法によってかさが減り、生重量よりも量を食えることができます。
	⇒		



～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。

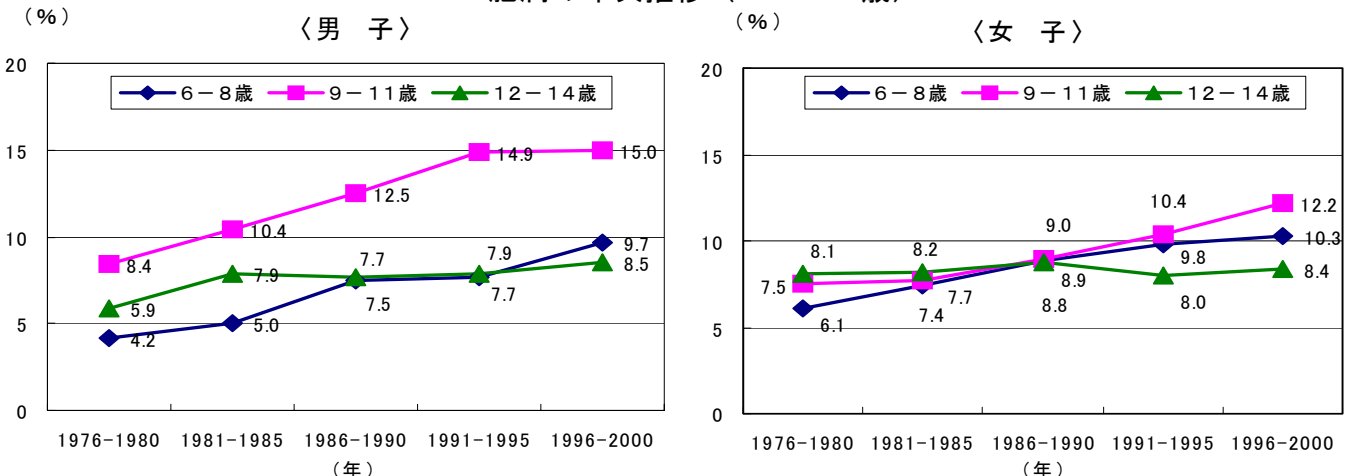
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



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。

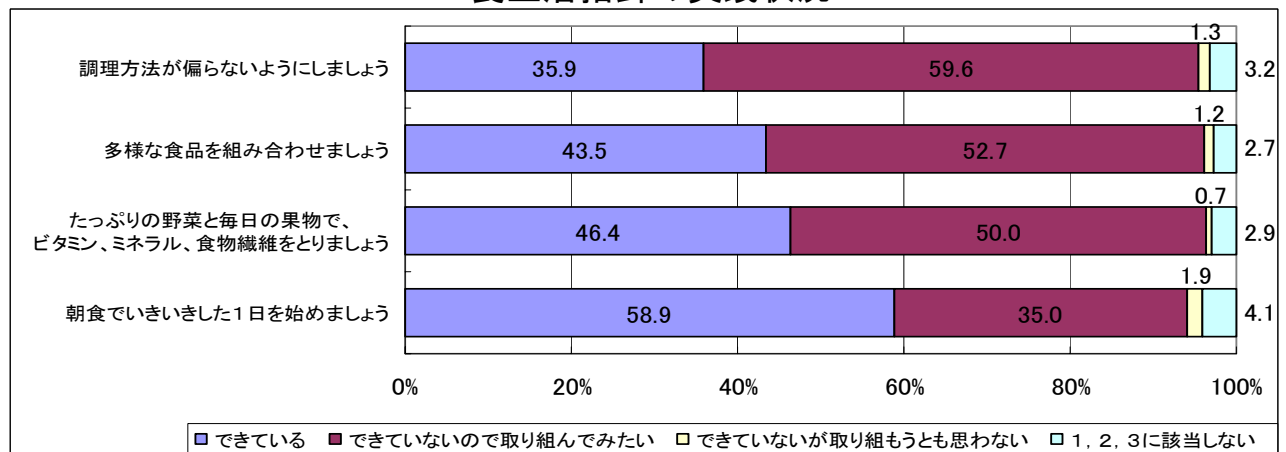
肥満の年次推移(6~14歳)



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)も主材料の栄養素量による										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	4	ご飯・M(茶碗1杯分)	5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)					
	2	ご飯・S(茶碗軽く1杯分)			6	エビピラフ(副菜, 主菜)							
主食	3	おにぎり(1個分)	16	食パン(6枚切り)	27	かけうどん*	27	かけうどん*					
			17	ぶどうパン	28	ラーメン*	28	ラーメン*					
			18	トースト(6枚切り)	29	チャーシューメン*	29	チャーシューメン*					
			19	食パン(4枚切り)	30	ざるそば*	30	ざるそば*					
			20	ロールパン(2個)	32	スハゲツディ(ナポリタン)	32	スハゲツディ(ナポリタン)					
			21	調理パン	34	天ぷらうどん*	34	天ぷらうどん*					
			22	トースト(4枚切り)	35	天津メン*	35	天津メン*					
			23	ピザトースト(牛乳・乳製品)									
			24	クロワッサン(2個)									
			25	ハンバーガー*									
			26	ミックスサンドイッチ*									
			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*										
	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		かぼちゃの煮物											
45		根菜の汁											
46		きゅうりのもろみ添え											
47		きゅうりとわかめの酢の物											
48		きゅうりとわかめの酢の物											
野菜 (24料理)		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	切り干し大根の煮物											
	56	コーンスープ											
	58	もやしにら炒め											
	61	野菜の天ぷら											
副菜※2	45	ほうれん草の中国風炒め物											
	57	野菜の蒸しめ											
	59	なすのしきやき											
	60	キャベツの炒め物											

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	
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	74	焼きとり	76	鶏肉のから揚げ●	85	すき焼き●※	82	ビーフステーキ●
	64	ポテトフライ	67	じゃが芋の煮物	77	ギョーザ(副菜)	78	豚肉のしょうが焼き●	86	さしみ		
	65	ふかし芋	68	コロッケ	81	クリームシチュー(副菜、牛乳・乳製品)	89	さげの塩焼き	88	たたき		
	66	ポテトサラダ			91	煮魚	92	さんまの塩焼き	90	魚のムニエル		
	69	うずら豆の含め煮			93	魚の照り焼き	94	肉巻漬				
大豆以外の豆類 きのこ類	70	きのこのバター炒め			95	おでん※(副菜)	96	魚のフライ				
	71	海藻とツナのサラダ			97	玉ぶら(盛り合わせ)●(副菜)	100	卵焼き				
	72	ひじきの煮物			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)				
	73	ウィンナーのソテー			105	麻婆豆腐	108	牛乳				
肉類 (13料理)	75	ロールキャベツ(副菜)										
	79	肉じゃが(副菜)										
主 菜												
卵類 (4料理)	98	茶碗蒸し										
	99	目玉焼き										
	102	冷奴										
	103	納豆										
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)										
牛乳・乳製品	109	桃										
	110	みかん										
	111	りんご										
	112	梨										
	113	ぶどう										
果物	114	柿										

※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。

参考資料4

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」※1サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物繊 維 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品														
1		白がゆ	ご飯				142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0	0.2	0.0
2		ご飯・S (茶碗軽く1杯分)	ご飯				168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0	0.3	0.0
3		おにぎり (1個分)	ご飯				170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	23	0.02	0.02	1	0	0	0.6	0.7
4		ご飯・M (茶碗1杯分)	ご飯				252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0	0.5	0.0
5		ご飯・L (茶碗大盛り1杯分)	ご飯				336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0	0.6	0.0
6		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュ ルーム、エビ	2	1	1	475	13.0	9.2	81.3	245	32	1.4	57	0.12	0.09	4	72	1.9	2.2	
7		ずし (にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、 卵等	2		2	501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7	
8	米類 (めし)	親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2	511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	93	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5	
9		天丼	ご飯、エビ	2		1	555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	20	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7	
10	主食	ピビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ゼ んまい、牛肉、卵	2	2	2	623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	426	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0	
11		うな重	ご飯、うなぎ	2		3	633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2	
12		チキンライス	ご飯、鶏肉	2		1	652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	116	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2	
13		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ハム、卵	2	1	2	696	16.4	31.1	82.5	340	51	2.2	424	0.25	0.32	24	219	2.2	2.6	
14		カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、に んじん、豚肉	2	2	2	761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	430	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7	
15		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3	865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	110	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6	
16		食パン (6枚切り)	パン	1			158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8	
17		ぶどうパン	パン	1			215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8	
18	パン類	トースト (6枚切り)	パン	1			218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	42	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9	
19		食パン (4枚切り)	パン	1			238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2	
20		ロールパン (2個)	パン	1			190	8.1	7.2	38.9	88	35	0.6	2	0.08	0.05	0	0	1.6	1.0	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V.)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レシ ノー ル 当 量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロ ール (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・卵類															果物
21	パン類	調理パン	パン	1				283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	20	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2	
22		トースト(4枚切り)	パン	1				297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	42	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3	
23		ピザトースト	パン、チーズ		1		4	335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	119	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1	
24		クロワッサン(2個)	パン		1			358	7.1	24.1	39.5	81	19	0.5	10	0.07	0.03	0	0	1.6	1.1	
25		ハンバーガー	パン、合挽き肉		1	2		503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	92	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5	
26		ミックスサンドイッチ	パン、キウワリ、レタス、ハム、卵、チーズ		1	1	1	545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	186	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2	
27		かけうどん	うどん		2			404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	6	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6	
28		ラーメン	中華麺		2			426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	108	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6	
29		チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉		2	1	1	431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	102	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5	
30		ざるそば	そば		2			432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	14	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2	
31	めん類	マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1		2	450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	116	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5		
32		スパゲッティ(ナポリタン)	スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1			518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	319	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2	
33		焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1		539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	326	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8	
34		天ぷらうどん	うどん、エビ		2	1		638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	23	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9	
35		天津メン	中華麺、卵		2	2		680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	174	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6	
36		たこ焼き	小麦粉、たこ、卵		1	1		324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	74	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3	
37		お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山手、豚肉、イカ、さくらエビ		1	1	3	547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	105	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3	
38		その他穀物 食品	冷やしトマト	トマト		1		19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	90	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3	
39			ほうれん草のお浸し	ほうれん草			1		22	2.8	0.4	2.9	57.6	41	1.8	560	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
40			にんじんのバター煮	にんじん			1		72	0.5	3.3	10.7	21.2	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5
41	香菊のごまあえ		香菊			1		80	3.9	4.4	8.2	42.3	19.4	2.2	600	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0	
42	茹でブロッコリー		ブロッコリー			1		93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	110	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3	

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	※1: 野菜														
43	野菜	小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根	1			100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2	
44		かぼちやの煮物	かぼちや	1			124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0	
45		ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、タラの こ	2			212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4	
46		根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、に んじん、ねぎ	1			24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3	
47		きゅうりのもろみ添え	キュウリ	1			29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9	
48		きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ	1			31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0	
49		キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にんじ ん	1			53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3	
50		レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ	1			53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3	
51		野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじ ん、さやえんどう、セロリ	1			62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1	
52		枝豆	枝豆	1			67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3	
53		なます	大根、にんじん	1			94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5	
54		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん				101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6	
55		切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、に んじん	1			115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4	
56		コーンスープ	スイートコーン、タマネギ	1			133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6	
57		野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、タけのこ、 にんじん、れんこん、ごん にやく、ごぼう等	2			134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3	
58		もやしに炒め	もやし、にら、にんじん	1			193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0	
59		なすのしぎやき	なす、ピーマン	2			207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8	
60		キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいた け、にんじん、ピーマン	2			213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3	
61		野菜の天ぷら	かぼちや、さつま芋、大根、 ししとうからし、なす、れん こん	1			234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9	
62		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ	1			74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8	
63		里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、 さやいんげん	2			118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4	

献 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロー ル (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛・乳製品														
64		ポテトフライ	じゃが芋	1			122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6	
65		ふかし芋	さつまい	1			131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	5	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0	
66	いも類	ポテトサラダ	じゃが芋、キュウリ、にんじ	1			169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	159	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0	
67		じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじ	2			172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	213	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7	
68	副菜	コロケ	じゃが芋、タマネギ	2			312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	15	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2	
69	大豆以外の 豆類	うずら豆の含め煮	えんどう豆	1			109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	1	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1	
70	きのこ類	きのこのバター炒め	えのきだけ、しいたけ、しめ	1			73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	42	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3	
71	海藻類	海藻とツナのサラダ	とさかゆり、キュウリ、わか	1			67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	60	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0	
72		ひじきの煮物	ひじき、にんじん	1			95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	335	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3	
73		ウィンナーのソテー	ウィンナー	1			183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	17	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1	
74		焼きとり	鶏肉	2			205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4	
75		ロールキャバツ	豚肉、ベーコン、キャバツ、 タマネギ	3	1		239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	53	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2	
76		鶏肉のから揚げ	鶏肉	3			298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	63	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3	
77		ギョーザ	豚肉、キャバツ	1	2		345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	26	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7	
78		豚肉のしょうが焼き	豚肉	3			345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	8	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4	
79	肉類	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、 タマネギ	3	1		352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	5	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2	
80		トンカツ	豚肉	3			352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	45	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8	
81		クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、 にんじん、ブロッコリー、 マッシュルーム、牛乳	3	2	1	382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	694	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5	
82		ビーフステーキ	牛肉	5			399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	73	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4	
83		ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ、レタ ス	1	3		405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	69	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4	
84		酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、 たけのこ、ピーマン	2	3		644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	384	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7	
85		すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき、 春巻、しいたけ、ねぎ	2	4		668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	303	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V.)※1」サイズ (いづれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ヒタミ ンB1 (mg)	ヒタミ ンB2 (mg)	ヒタミ ンC (mg)	コレス テロ ール (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)		
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品															果物	
86	魚類	さしみ	まぐろ、イカ			2				76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	52	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1
87		干物	かます			2				79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1
88		たたき	かつお			3				96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	25	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8
89		さげの塩焼き	さげ			2				119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1
90		魚のムニエル	さげ			3				192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	109	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0
91		煮魚	さば			2				205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5
92		さんまの塩焼き	さんま			2				211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3
93		魚の照り焼き	ぶり			2				218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	63	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3
94		南蛮漬け	あじ			2				229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	154	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6
95		おでん	豆腐、さつまいも、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう			4	2			236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	8	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8
96	野菜	魚のアライ	たら			2				247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	93	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1
97		天ぷら(盛り合わせ)	きす、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、しじょうからし			1	2			405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4
98		茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ			1	1			69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	42	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3
99		目玉焼き	卵			1	1			112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
100		卵焼き	卵			2				150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0
101		スクランブルエッグ(オムレツ)	卵			2				218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	171	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8
102		冷奴	豆腐			1				95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	19	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9
103		納豆	納豆			1				107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	19	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
104		かんもどきの煮物	かんもどき、大根、にんじん、巻揚げ			1	2			176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	355	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5
105		麻婆豆腐	豚肉、豆腐			2				230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1
106	牛乳・ 乳製品	ヨーグルト	ヨーグルト				1			56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2
107		プロセスチーズ(スライスチーズ)	チーズ					1		68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	56	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6



新 番 号	料理 区 分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」※1「サイズ」※1の栄養素量による (いずれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当 量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロ ール (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	※1・※2 ※3・※4														
108	牛乳・ 乳製品	牛乳	牛乳				2	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
109		もも	もも				1	40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	1	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0
110		みかん	みかん				1	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	170	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
111	果物	りんご	りんご				1	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	3	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
112		なし	なし				1	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0
113		ぶどう	ぶどう				1	59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	3	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0
114		かき	かき				1	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	70	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0

※1 網掛けしている欄は、脂質については20g以上、食塩相当量については3g以上を含む料理である。

※2 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんばく質6g、野菜重量70g、果物重量100g

※3 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。

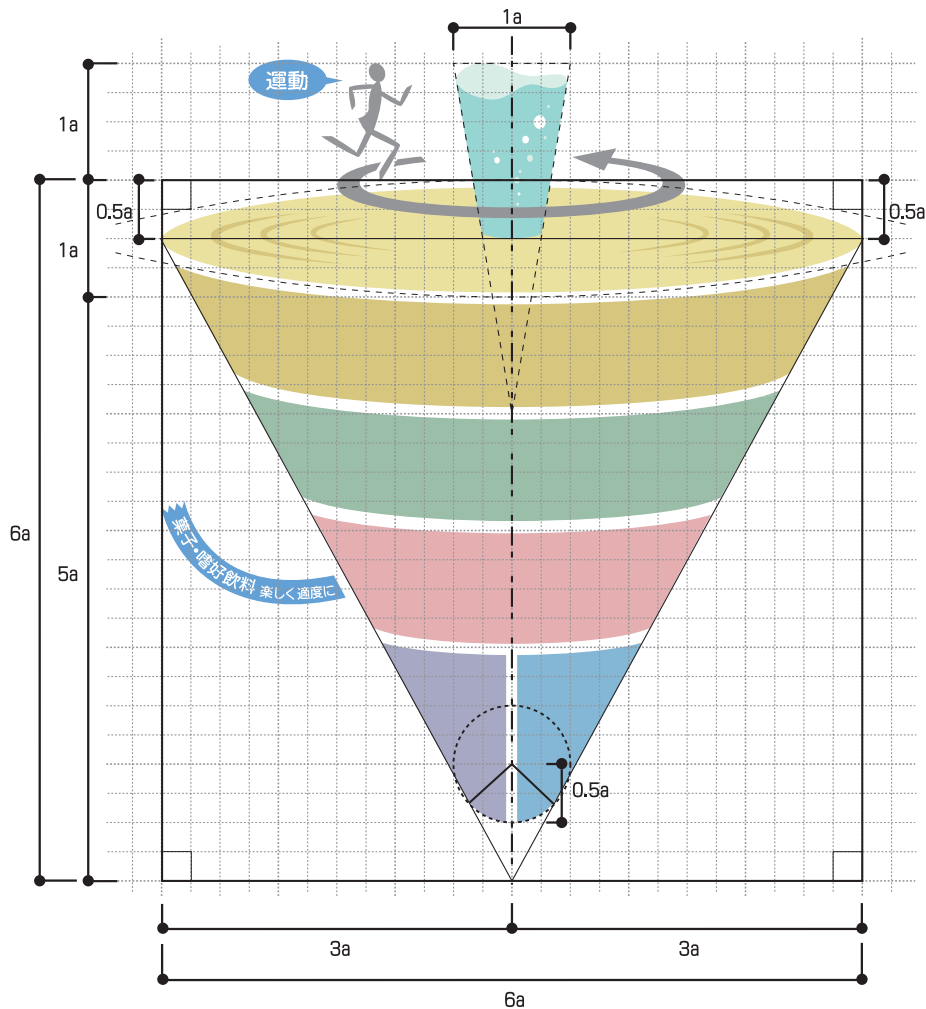
※4 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。

※5 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。

※6 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出した。

参考資料5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程

- (1) 「食事バランスガイド」の形、色については以下のとおりとする。  
 コマの上部の回転を表すラインについては、用途に合わせて任意で表記することとする。



基本色	C	M	Y	K	強調色	C	M	Y	K
水分	40	0	20	0	水分	66	0	14	0
コマ上面	2	2	48	8	コマ上面	0	20	67	0
主食	6	9	55	12	主食	11	33	93	0
副菜	41	12	38	0	副菜	55	20	65	0
主菜	8	35	20	0	主菜	5	60	41	0
牛乳・乳製品	35	30	10	0	牛乳・乳製品	47	55	20	0
果物	42	10	3	8	果物	67	25	20	0
運動／菓子・嗜好品	60	26	0	0	運動／菓子・嗜好品	100	40	0	0

- (2) 「食事バランスガイド」の字体について  
 イラストにおいて、「食事バランスガイド」と表記する際には、基本的にはロゴを使用することとする。  
 なお、文章内で食事バランスガイドと示す際には、この限りではない。

## 参考資料6 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン

### (1) ガイドライン作成の目的等

「食事バランスガイド」は、生活者が自分自身の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることを目的に作成された。多くの方々に活用されるためには、日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場や栄養や健康に関する著作物等で活用される必要がある。

一方で、「食事バランスガイド」の名称及びイラストについては、日本国の著作権法及び国際条約による著作権保護の対象となるものである。

このようなことから、「食事バランスガイド」の趣旨に沿った使用がなされるよう、一定のガイドラインを示した上で、(5)に示す基本形及びそのバリエーションを自由に使用できるようにすることとした。

なお、本ガイドラインは予告なく変更されることがある。

### (2) ガイドラインの内容

① 色、形等については本報告書参考資料5で示した作図規程によるものとする。

② 「食事バランスガイド」のイラストそのものがバランスのよい食事を取るためのガイドであることを踏まえ、コマ本体の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった料理区分及び料理区分の配置は変えないこととする。

③ 「食事バランスガイド」のイラストの変更を行う場合の留意点

ア) コマ本体に挿入する料理例の差替え

- ・コマ本体に挿入する料理例を差し替える際には、各料理区分ごとのサービング数及び各料理それぞれのサービング数を適正なものとする。
- ・対象者の総エネルギー量（成人向けであれば、全体の料理で2,200 kcal ± 200 kcal）との整合性をはかり、栄養バランスという観点から、各料理区分ごとに入る料理の偏りが無いこと。

イ) 「食事バランスガイド」のイラストの一部を使用

- ・「食事バランスガイド」の趣旨を逸脱せず、一般に誤解を与えない範囲で使用する

ウ) 「食事バランスガイド」の作成趣旨に反しない範囲で、独自のキャッチフレーズを付して使用

- ・キャッチフレーズの大きさは名称のサイズよりも、大きくならないようにすること

④ 「食事バランスガイド」の趣旨に合致しているか否か判断がつかない場合には、厚生労働省、農林水産省が設ける窓口(i)会社名、ii)代表者名または使用者名、iii)使用者連絡先(住所、電話番号、FAX番号等)、iv)「食事バランスガイド」の使用目的、v)「食事バランスガイド」の改変理由を明記した文書とともに、イラストの改変内容を説明(可能な限り図示)したものを添付して相談すること。

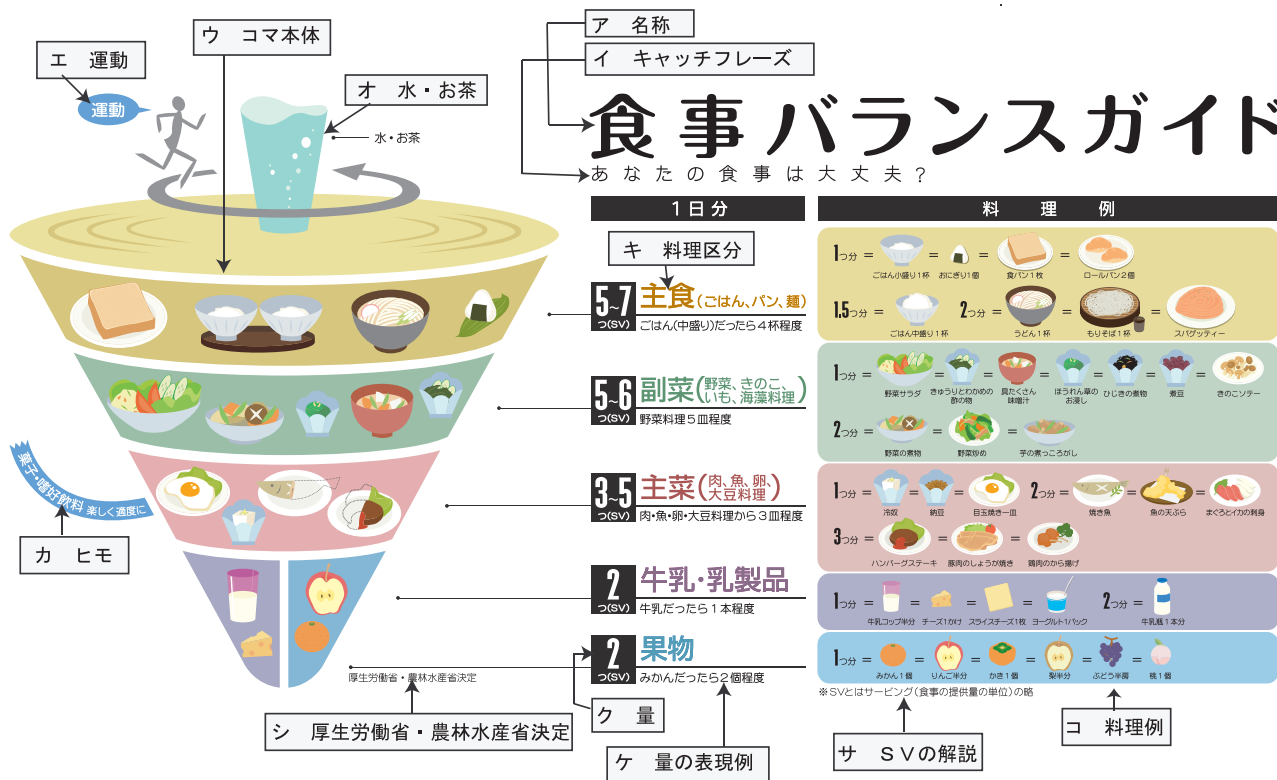
### (3) 「食事バランスガイド」のイラスト構成

#### ① イラストの構成内容

「食事バランスガイド」のイラストは、以下の内容から構成される。

- ア 名称
- イ キャッチフレーズ
- ウ コマ本体
- エ 運動
- オ 水・お茶
- カ ヒモ
- キ 料理区分
- ク 量
- ケ 量の表現例
- コ 料理例
- サ SVの解説
- シ 厚生労働省・農林水産省決定

#### <基本形>



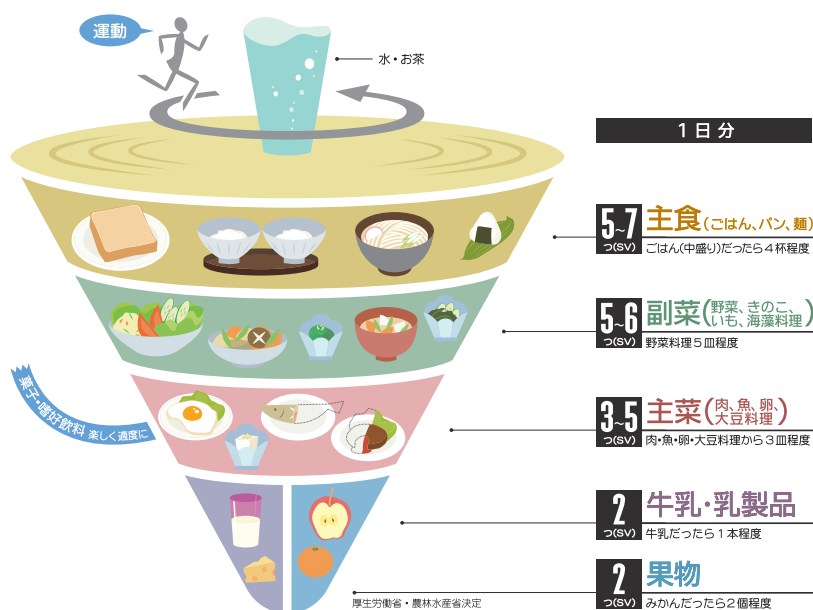
## ② イラストのバリエーション

- 1) 縮小・簡易化パターン（別紙1のとおり）
- 2) モノクロ版（別紙2のとおり）
- 3) 料理区分の色を一部のみカラーとし、その他の部分をモノクロにした版（5パターン）（別紙3のとおり）
- 4) 配分パターン（別紙4のとおり）

<参考>イラストの一部を使用する例

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

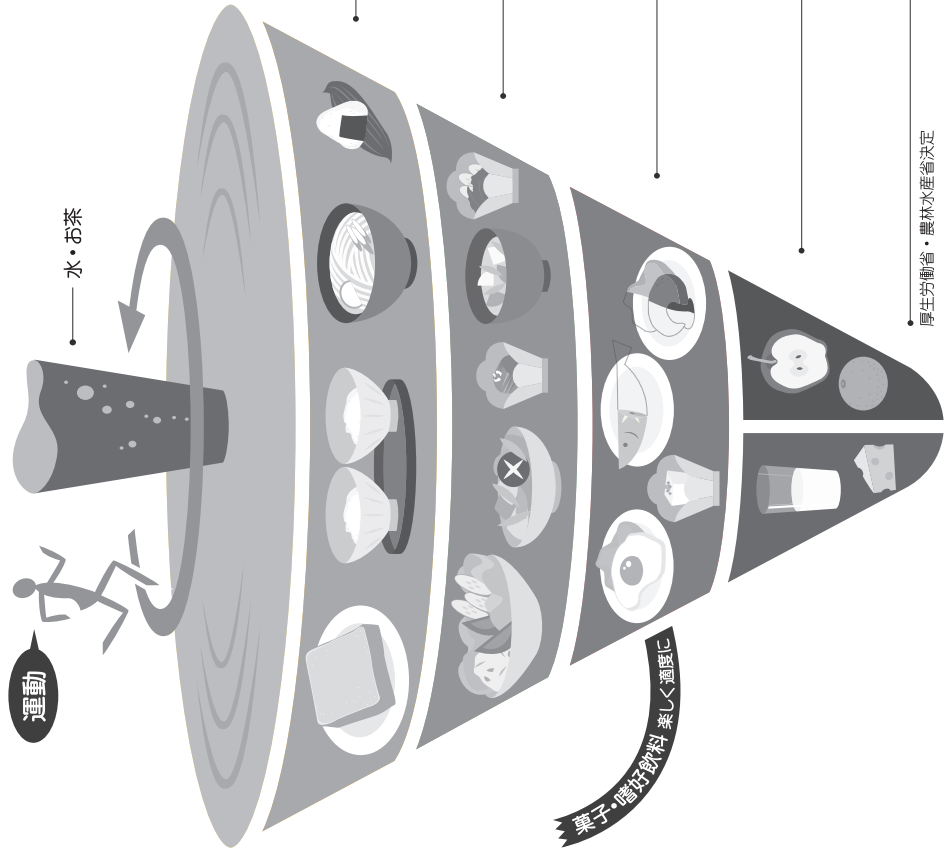


縮小・簡易化パターン（別紙1）

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
<b>A</b> 平面的表現				
<b>B</b> 半立体的表現				<p>用途に合わせて料理を当てはめて使用</p>
<b>B-1</b> 半立体的表現 料理図入り				<p>下地グレーパターン 区分強調パターン</p> <p>20mm 20mm</p> <p>※料理イラストが見えなくなるため2cm以下に縮小しないこと</p>

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 1 日分

**5~7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

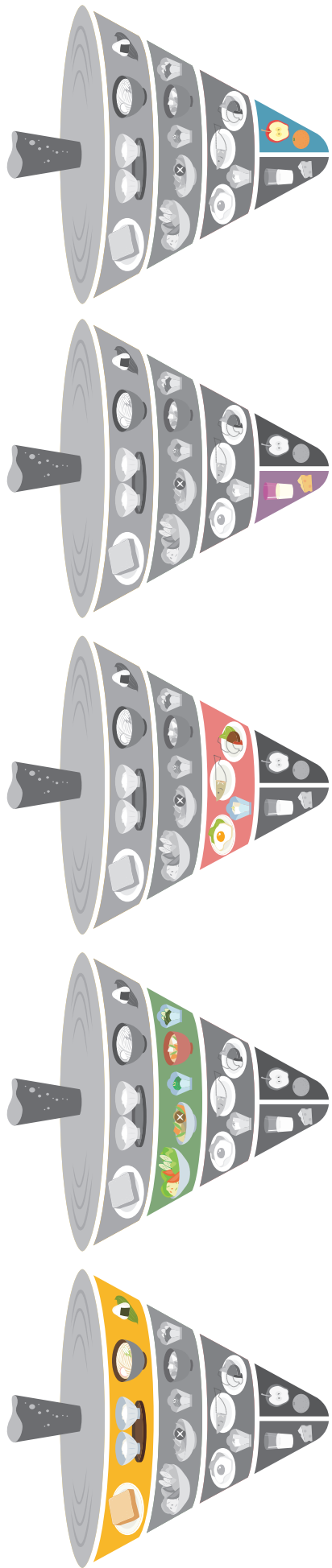
厚生労働省・農林水産省決定

## 料 理 例

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	もりそば1杯	スパゲッティ
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの身たくさん	ほうろく菜のひじきの煮物	お漬物	きのこのソテー	きのこのソテー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとけしの刺身
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	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズかけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分	牛乳瓶1本分
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

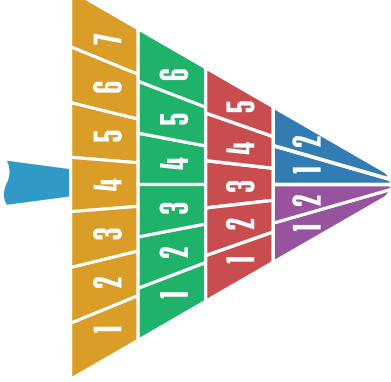
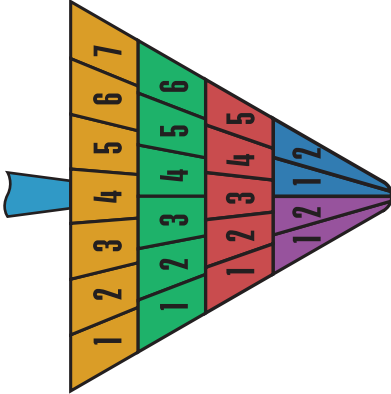
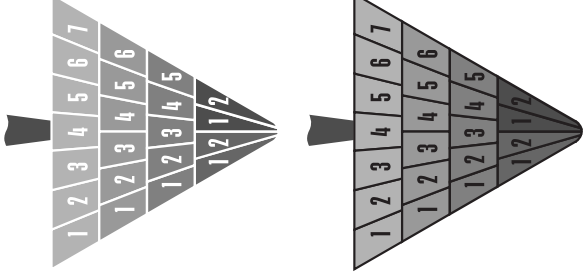
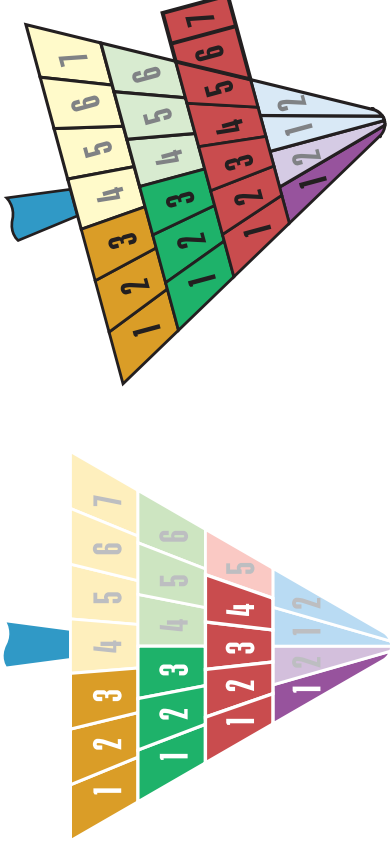
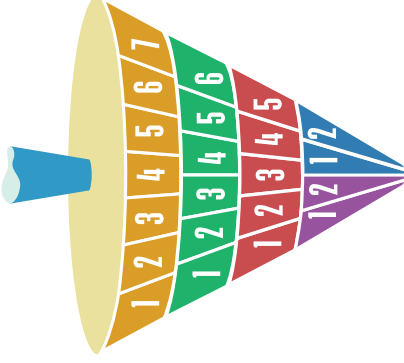
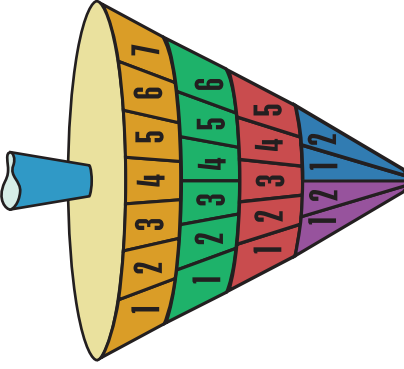
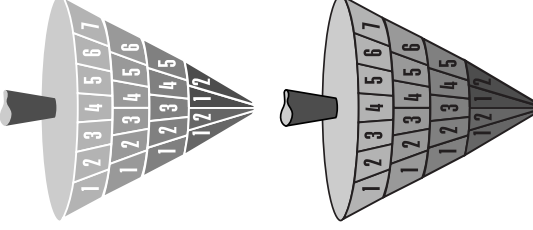
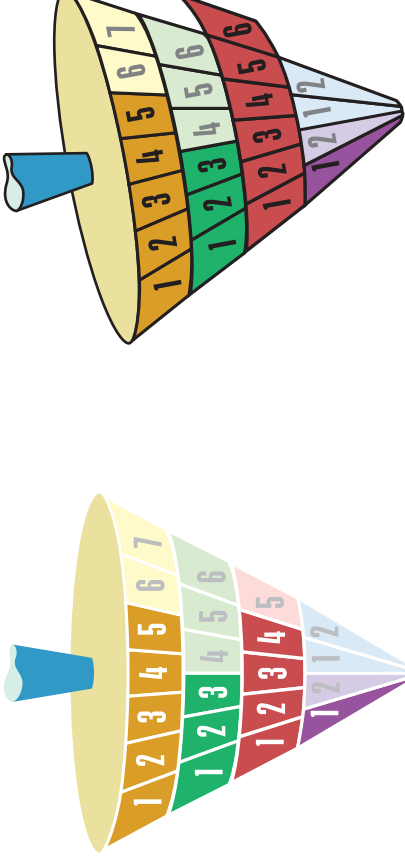
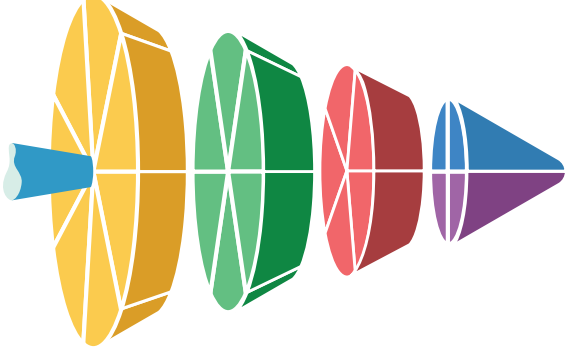
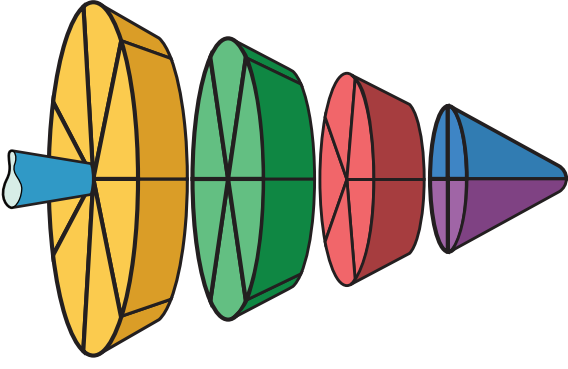
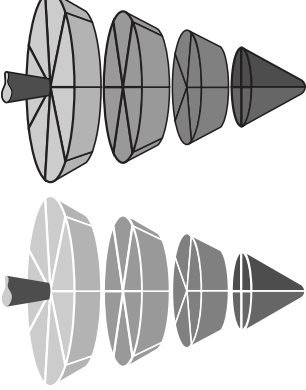

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

区分強調パターン（別紙3）





配分パターン

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
<p><b>A</b></p> <p>平面的表現 (2 D)</p>				 <p>悪バランス例</p>
<p><b>B</b></p> <p>半立体的表現 (2.5 D)</p>				 <p>悪バランス例</p>
<p><b>C</b></p> <p>立体的表現 (3 D)</p>				 <p>悪バランス例</p> <p>朝食</p> <p>昼食</p> <p>夕食</p> <p>正面中心線から時計回りに増加</p>

参考資料7 イラストの中の料理のデータ及び食事摂取基準との比較表

料理区分	つ(SV)	料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり(1個分)	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン(6枚切り)	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	3	0.11	0.12	1	3	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	104	0.12	0.11	16	0	4.3	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	10	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き(1/2)	105	6.2	8.0	1.1	118	16	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴	92	8.4	4.6	3.8	270	71	1.4	10	0.16	0.08	2	2	0.7	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ(1/2)	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	30	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳(1本:200g)	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
合計			2130	84.7	56.0	313.8	3846	695	10.7	769	1.15	1.44	129	358	20.8	12.7**

※ 表中の値は、「食事摂取基準(2005年版)」のレチノール当量と比較するために、五訂増補日本食品標準成分表の値を基に算出  
 ※※ かけうどんの汁を2/3残し、全体的にうす味にしたものとして算出した場合→食塩相当量:9.9g

男女が混在する18～69歳の集団における食事摂取基準の設定

食事摂取基準(2005年版)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
推定平均必要量 EAR		50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5
推奨量 RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100			
目安量 AI	2,000				1,600	700							20	
目標量 DG		100未満	45～55	260～340	2,800	600						600未満	19	8未満
上限量 UL					2,300	2,300	40.0	3,000						
推定平均必要量 EAR		50					9.0	550	1.1	1.2	85			1.5
推奨量 RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100			
目安量 AI	2,400				1,600	900							24	
目標量 DG		120未満	55～65	300～420	3,000	650						600未満	20	10未満
上限量 UL					2,300	2,300	40.0	3,000						

【栄養比率】	
主食エネルギー比:	50.3
P比:	
F比:	15.4
C比:	23.6
*C比:	61.0

(\*差し引きによる)

参考資料8 成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価

食事例1 2200kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯	2 ひきの菜物	1 白玉焼き	1	みかん1個
昼食	白飯小2杯	2 野菜スープ 2 野菜炒ラダ	1 水餃子1/2 1.5	チーズ1枚 3/4杯・1杯	1
夕食	白飯小2杯	2 漬物煮 2 ほうれん草のお煎し	2 竹が端焼き 1/2 1/2 1/2丁	1	りんご1/2
合計	6	6	4.5	2	2

食事例2 2000kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚	1 菜の花スープ	1 白玉焼き	1 ヨーグルト	1 いちご6個
昼食	スシがたり1皿 (ナポリ風)	2 ナポリン具 1 野菜炒ラダ	1	3/4杯・1杯	1
夕食	白飯小2杯	2 漬物煮 2 ほうれん草のお煎し	2 竹が端焼き 1/2 1/2 1/2丁	2	みかん1個
合計	5	6	4	2	2

食事例3 2400kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯	2 ひきの菜物	1 白玉焼き	1	みかん1個
昼食	白飯小2杯	2 煮込み 2 野菜炒ラダ 2 具沢山味噌汁	1 ハンバーグ 3	3/4杯・1杯	1
夕食	白飯小2杯	2 梅でアバラが 2 漬物煮1/2	1 焼きステーキ	1 ヨーグルト	1 いちご6個
間食	おにぎり1個	1			
合計	7	6	5	2	2

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	635 kcal	767	749	2151
たんぱく質	18.1 g	26.8	26.5	71.4
脂質	17.4 g	24.8	17.0	59.2
炭水化物	101.6 g	105.2	120.3	327.1
コレステロール	210 mg	110	44	364
カルシウム	246 mg	312	147	705
鉄	7.4 mg	1.8	4.4	13.6
カリウム	845 g	940	1714	3499
ビタミンA	538 μg	429	727	1694
ビタミンB1	0.23 mg	0.38	0.40	1.01
ビタミンB2	0.44 mg	0.44	0.53	1.41
ビタミンC	39 mg	47	57	143
食塩相当量	3.1 g	3.0	3.0	9.1
食物繊維	6.7 g	4.5	10.2	21.4
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4	14.0	14.2	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7	29.1	20.4	24.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9	56.9	65.4	61.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9	46.3	44.9	47.7

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	506 kcal	648	844	1998
たんぱく質	20.3 g	23.0	33.0	76.3
脂質	18.3 g	16.1	25.0	59.4
炭水化物	65.2 g	98.4	118.2	281.8
コレステロール	222 mg	42	65	329
カルシウム	197 mg	181	177	555
鉄	1.9 mg	2.2	5.0	9.1
カリウム	723 g	904	1838	3465
ビタミンA	195 μg	337	898	1430
ビタミンB1	0.22 mg	0.41	0.48	1.11
ビタミンB2	0.44 mg	0.36	0.63	1.43
ビタミンC	79 mg	45	87	211
食塩相当量	2.6 g	2.6	3.7	8.9
食物繊維	4.9 g	5.8	9.8	20.5
たんぱく質エネルギー-比率 %	16.0	14.2	15.6	15.3
脂肪エネルギー-比率 %	32.5	22.4	26.7	26.8
炭水化物エネルギー-比率 %	51.5	63.4	57.7	57.9
穀類エネルギー-比率 %	47.0	58.3	39.8	47.6

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	間食	1日合計
エネルギー	635 kcal	852	717	174	2378
たんぱく質	18.1 g	32.3	25.5	3.3	79.2
脂質	17.4 g	31.0	11.6	0.3	60.3
炭水化物	101.6 g	108.7	121.8	37.9	370.0
コレステロール	210 mg	137	58	0	405
カルシウム	246 mg	172	300	12	730
鉄	7.4 mg	2.9	6.6	0.6	17.5
カリウム	845 g	1148	1467	108	3568
ビタミンA	538 μg	193	326	46	1103
ビタミンB1	0.23 mg	0.63	0.34	0.03	1.23
ビタミンB2	0.44 mg	0.59	0.63	0.13	1.79
ビタミンC	39 mg	32	96	14	181
食塩相当量	3.1 g	3.2	4.4	0.5	11.3
食物繊維	6.7 g	5.9	8.9	0.7	22.2
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4	15.2	14.2	7.6	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7	32.7	14.6	1.6	22.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9	52.1	71.2	90.8	63.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9	43.8	46.9	96.6	51.0

食生活指針の推進について

〔平成12年3月24日〕  
閣 議 決 定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

(1) 食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及

イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ

ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開

エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

## (2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

## (3) 食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供

イ 減塩、低脂肪の料理や食品の提供

ウ 容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供

エ エネルギー、栄養素等の情報の提供

オ 様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

## (4) 農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

## 2 食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため、民間団体等の自主的な活動とも連携して、国民的な運動を展開する。

(別添)

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。</li><li>・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。</li><li>・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。</li></ul>
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。</li><li>・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。</li><li>・飲酒はほどほどにしましょう。</li></ul>
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・多様な食品を組み合わせましょう。</li><li>・調理方法が偏らないようにしましょう。</li><li>・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</li></ul>
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。</li><li>・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。</li></ul>
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。</li><li>・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。</li></ul>
<p>食塩や脂肪は控えめに。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。</li><li>・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。</li><li>・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。</li></ul>

食生活指針	食生活指針の実践
<p data-bbox="150 439 778 544">適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p> <p data-bbox="150 748 778 853">食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p> <p data-bbox="150 1205 778 1310">調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> <p data-bbox="150 1514 778 1619">自分の食生活を見直してみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。</li> <li>・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。</li> <li>・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。</li> <li>・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。</li> <li>・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。</li> <li>・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。</li> <li>・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。</li> <li>・ときには新しい料理を作ってみましょう。</li> <li>・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。</li> <li>・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。</li> <li>・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。</li> <li>・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。</li> <li>・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。</li> <li>・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。</li> <li>・子どものころから、食生活を大切にしましょう。</li> </ul>

文部省決定，厚生省決定，農林水産省決定

平成16年12月  
厚生労働省健康局  
農林水産省消費・安全局

## 1 趣 旨

平成12年3月に文部省、厚生省、農林水産省により「食生活指針」が策定され、食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発に努めてきたところである。

しかし、肥満の増大、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、外食機会の増加等が見られ、食生活の改善を行う上で「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食事（食品）選択場面でのわかりやすい情報提供が必要となってきた。食生活指針は広く一般国民に対するスローガンを示したものであり、個々人の食生活改善への実践に向けては、個々の食生活の問題点が把握でき、具体的な行動変容に結びつく情報の提供が急務である。とりわけ、30～60歳代男性の3割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代への正しい栄養・食生活に関する知識の普及が緊急の課題である。

このため、「フードガイド（仮称）検討会」を設置し、個々人が食生活の問題点を把握でき、具体的な行動変容に結びつけるためのわかりやすく魅力的でかつ適切な食生活を実践できる媒体となり、また外食におけるメニュー、小売店等の売場、食品のパッケージなどにおいても利用できるフードガイド（仮称）の策定等について、食育の推進、日本人の食事摂取基準の改定及び食料・農業・農村基本計画の改定の状況も踏まえつつ、検討を行うこととする。

## 2 検討事項

- (1) フードガイド（仮称）を構成する内容について
- (2) 食品産業での具体的普及・啓発方法について
- (3) その他関連する事項

なお、別途設置する作業部会の報告に基づき、検討を行うものとする。

## 3 構成・運営

- (1) 検討会は、厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長が委嘱する学識経験者、食品産業関係者等をもって構成する。
- (2) 検討会の座長は、委員の互選により選任する。
- (3) この要領に定めるものの他、検討会の運営に関し必要な事項は座長が厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長と協議の上定める。

## 4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官に置く。



(別 添)

フードガイド（仮称）検討会委員名簿

伊藤 俊一	社団法人日本フードサービス協会会員企業・ 株式会社ジョナサン広報担当
伊藤 廣幸	社団法人日本フランチャイズチェーン協会CVS担当部長・株式会社ロー ソンFCサポートステーションシニアリーダー
尾坂 昇治	株式会社シナジー代表取締役
武見 ゆかり	女子栄養大学栄養学部教授
田中 清三	全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長
津志田藤二郎	独立行政法人食品総合研究所食品機能部長
中村 丁次	社団法人日本栄養士会会長
永田 浩三	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (～平成17年5月31日)
遠藤 景子	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (平成17年6月1日～)
服部 幸應	学校法人服部学園理事長
早渕 仁美	福岡女子大学人間環境学部教授
針谷 順子	高知大学教育学部教授
松谷 満子	財団法人日本食生活協会会長
宮川 誠一	日本スーパーマーケット協会販売促進委員会委員・ 株式会社ライフコーポレーション首都圏販売促進部首都圏 販売演出課長
横田 倫子	消費科学連合会企画委員
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹(座長)

## 参考資料 1 1 フードガイド（仮称）策定検討作業部会設置要領

平成 1 6 年 1 2 月  
厚生労働省健康局総務課  
生活習慣病対策室  
農林水産省消費・安全局  
消費者情報官

### 1 趣 旨

フードガイド（仮称）検討会の効率的な運営を図るため、データの収集及び整理、実際に活用される具体的ツールの素案作成等を行う、フードガイド（仮称）策定検討作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

### 2 検討事項

- （1）フードガイドの策定に当たり必要な情報の収集・整理
- （2）フードガイド素案の作成
- （3）その他必要な事項

### 3 構成・運営

作業部会の構成員は以下のとおりとする。（五十音順）

伊藤 俊一 株式会社ジョナサン広報担当課長  
尾坂 昇治 株式会社シナジー代表取締役  
小城 哲郎 全国飲食業生活衛生同業組合連合会専務理事  
高橋 東生 聖徳大学助教授  
武見ゆかり 女子栄養大学教授  
中村 和代 株式会社朝日エル取締役  
早瀬 仁美 福岡女子大学教授  
針谷 順子 高知大学教授  
三森伸二郎 株式会社ローソン品質管理本部品質管理部シニアテクノロジスト  
宮川 誠一 株式会社ライフコーポレーション  
首都圏販売促進部首都圏販売演出課長  
吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹（座長）  
その他作業に必要な者

### 4 事務局

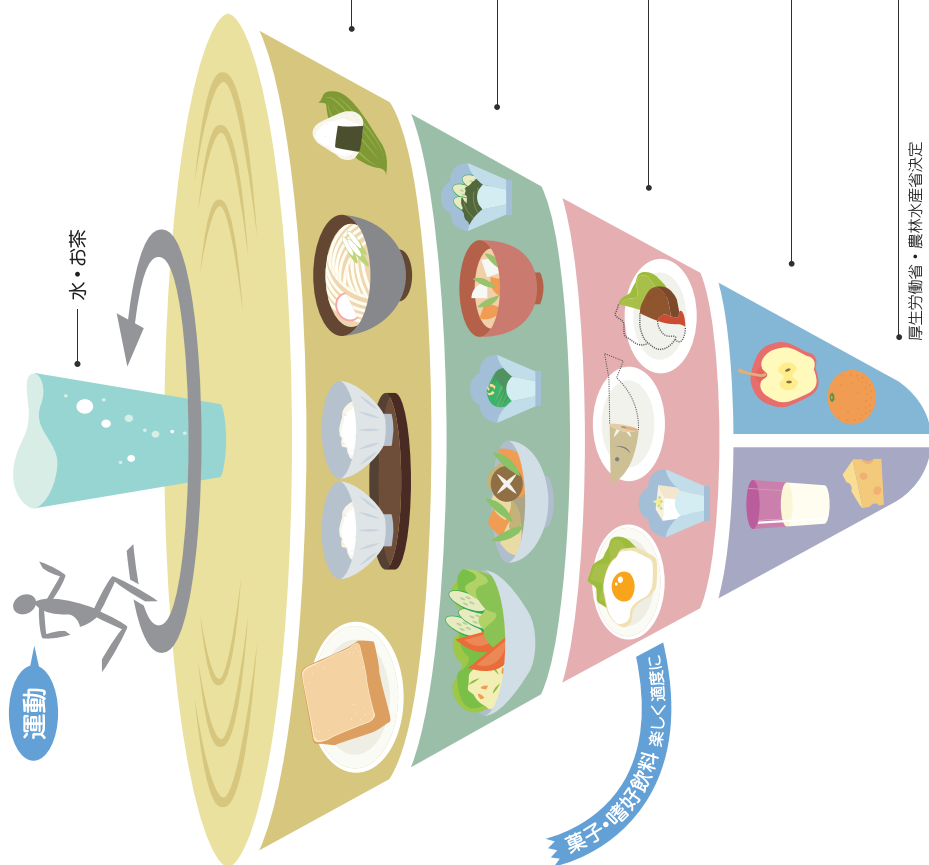
検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官において行う。

## 参考資料 1 2 検討経緯

- 第 1 回 平成16年12月24日  
フードガイド(仮称)のねらいについて
- 第 2 回 平成17年3月7日  
フードガイド(仮称)を構成する内容について  
フードガイド(仮称)の名称について
- 第 3 回 平成17年3月31日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称について  
ターゲットを絞った問題提起について
- ※「フードガイド(仮称)の名称及び構成内容等の考え方」についてのパブリックコメントの実施(平成17年4月13~22日)
- 第 4 回 平成17年4月26日  
フードガイド(仮称)の普及活用戦略について
- 第 5 回 平成17年5月31日  
フードガイド(仮称)の図案について  
フードガイドのターゲット編案について  
フードガイド(仮称)検討会報告書骨子案について
- 第 6 回 平成17年6月21日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称の決定  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討
- 第 7 回 平成17年7月5日  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討について

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 料理例

**1つ分** = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、ロールパン2個、魚パン1枚、おはろし1個、ロールパン2個、スナック菓子

**15つ分** = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯

**1つ分** = 野菜サラダ、きゅうりなどわかめのおひたし、ほうれん草のおひたし、きのこのコンチー

**2つ分** = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮ころがし

**1つ分** = 鶏豆、鶏豆、卵、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろヒレの刺身

**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、牛乳瓶1本分

**1つ分** = りんご1個、りんご半分、かき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

## 1日分

**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

**5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)**  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**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

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度