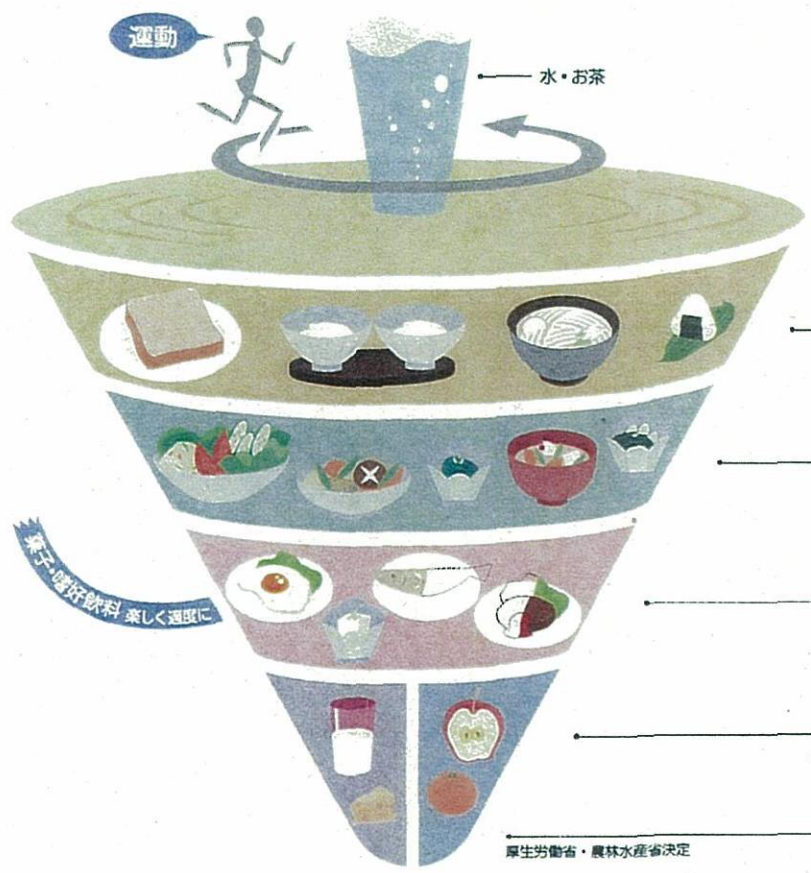


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



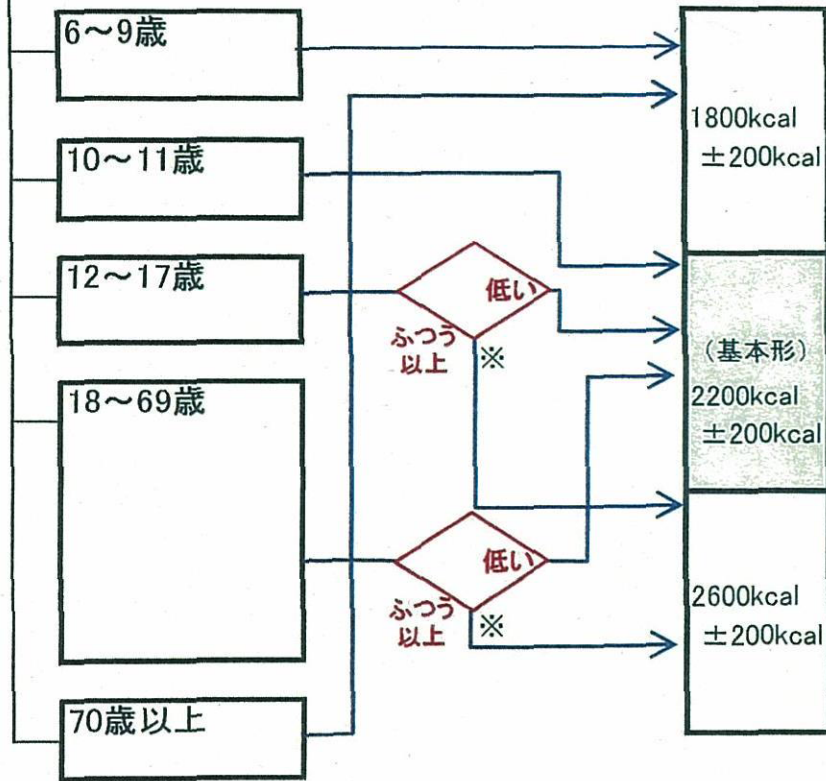
1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごぼうし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろ2枚の刺身 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 = りんご半分 = 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

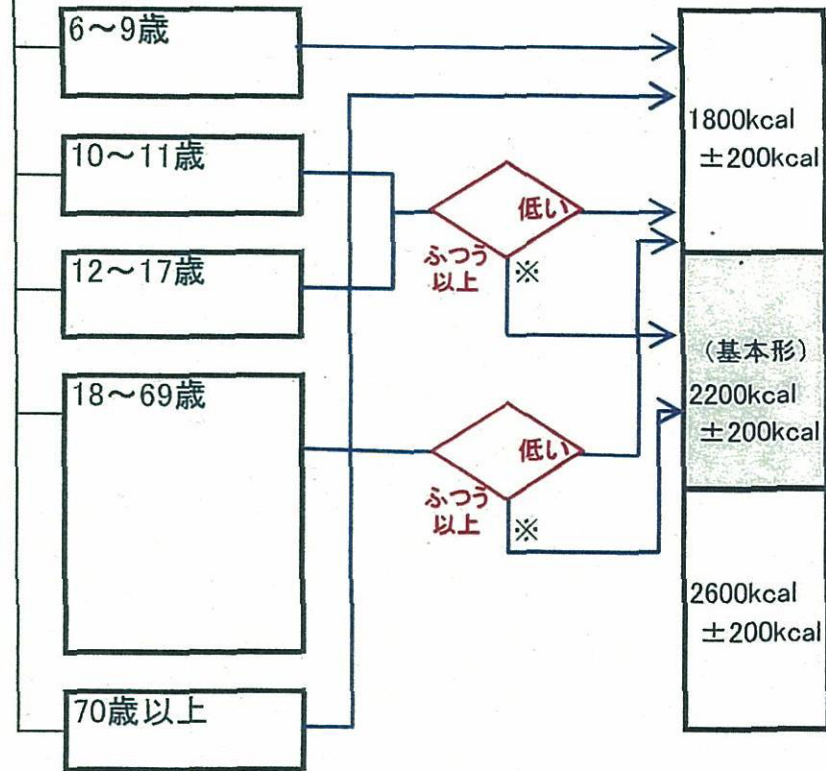
11

(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」

男性



女性



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					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
	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))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>

① はじめに

前章で述べたとおり，国民栄養調査データの検討から得られた“代表的”と考えられる約100種類の料理データベースに基づき，料理番号1～37番を主食，38～72番を副菜，73～105番を主菜に区別し整理した（p.134，資料1）。更に，各料理における「1つ（SV）」当たりのエネルギー及び栄養素を算出した（p.136，資料2）。

資料2のとおり，主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ及び栄養素構成では，複合的な料理については，複数の料理区分における各々の量的基準に合わせて整理されなければならない（例：カレーライス，その主材料から主食2つ（SV），副菜2つ（SV），主菜2つ（SV）と整理される）。そこで，それぞれの料理に対し，その主材料を基にして，料理区分ごとに栄養価計算を行い，平均値（ないし中央値）及び分布を検討した。

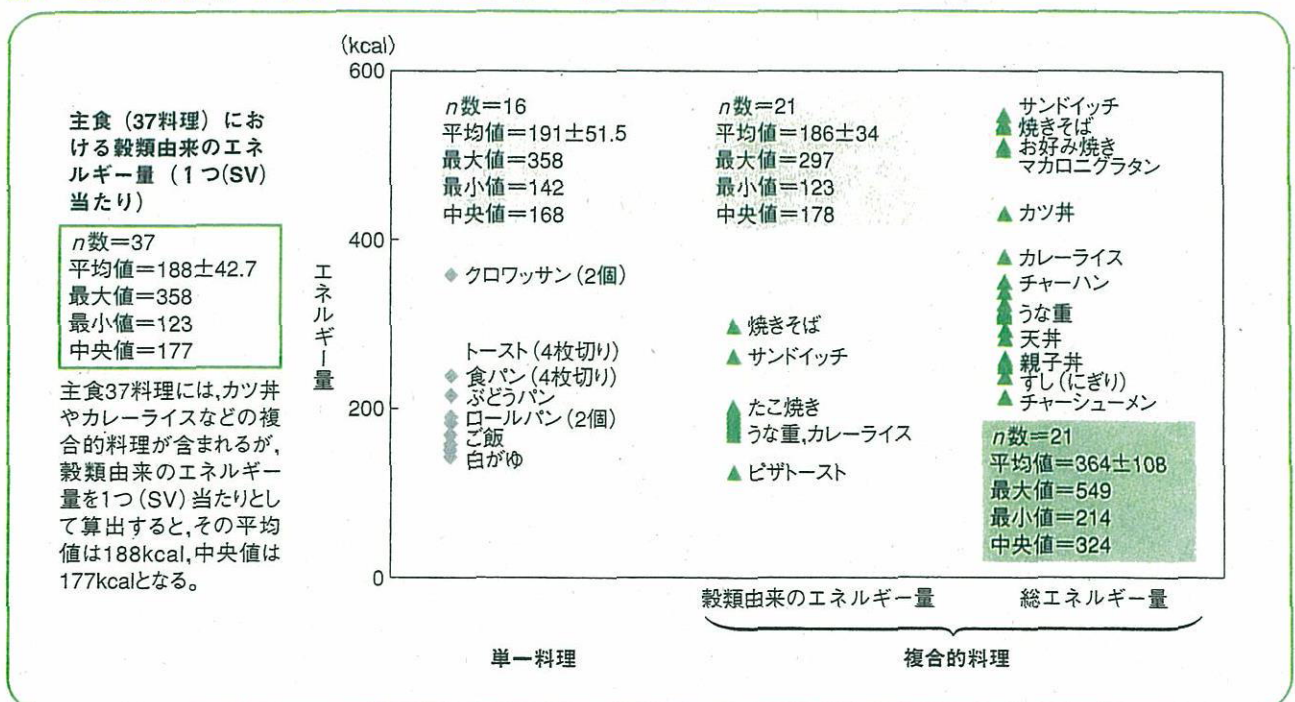
② 各料理区分における「1つ（SV）」当たりのエネルギー及び栄養素量平均値—主食におけるエネルギーの例—

主食37料理の1つ（SV）当たりのエネルギー量の分布を図1に示す。37料理のうち16料理においては，いわゆる“単一料理”としてその量的基準は「炭水化物40g＝1つ（SV）」とされている。これら16料理の1つ（SV）当たりのエネルギー量を算出すると，最小値142kcal，最大値358kcal，平均値±標準偏差191±51.5kcal，中央値168kcalであった。同様に，21種類の“複合的料理”をそのまま料理全体の総エネルギー量として，主食の1つ（SV）当たりに換算すると，最小値214kcal，最大値549kcal，平均値±標準偏差364±108kcal，中央値324kcalであった。

しかし，複合的料理においては，その量的基準を検討する際は，「穀類由来の炭水化物量」を考慮することが望ましい。そこで，21料理を主材料に分解し，穀類由来のエネルギー量について1つ（SV）当たりの量を算出した。最小値123kcal，最大値297kcal，平均値±標準偏差186±34kcal，中央値178kcalであった。すなわち，21種類の複合的料理では，1つ（SV）当たりの総エネルギー平均値は364kcalであったが，主食としての穀類由来のエネルギー平均値は186kcalとなり，単一料理のそれとほぼ同様な値を示した。

これら主食37料理について，穀類由来のエネルギー量を1つ（SV）当たりに換算すると，最小値123kcal，最大値358kcal，平均値±標準偏差は188±43kcal，中央値177kcalであった。そこで，主食1つ（SV）当たりのエネルギー量を180kcalとした。

図1 主食（37料理）におけるエネルギー量（1つ（SV）当たり）



注) 複雑なため，全ての料理名を図中に示していない。

③ 各料理区分における基本形のエネルギー及び栄養素量平均値

②と同様の方法により、各料理区分における1つ (SV) 当たりのエネルギー及び栄養素量の平均値を算出した (表1)。その1つ (SV) 当たりの平均値を用いて、コマの基本形である主食6つ (SV)、副菜5つ (SV)、主菜4つ (SV)、牛乳・乳製品2つ (SV)、果物2つ (SV) を摂取した場合に想定されるエネルギー及び栄養素量を表2に示した。

表1 各料理区分における「1つ (SV)」当たりのエネルギー及び栄養素量平均値

		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 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)
主食	1つ (SV)	180	4.5	1.9	35.8	56	12	0.3	0	0.04	0.02	0	0	1.0
副菜	1つ (SV)	93	2.8	4.5	10.6	316	42	0.9	92	0.08	0.07	17	7	2.2
主菜	1つ (SV)	142	8.2	4.4	16.1	127	20	0.6	25	0.10	0.10	1	59	0.4
牛乳・乳製品	1つ (SV)	55	3.2	2.4	5.0	94	95	0.0	23	0.02	0.11	0	8	0.0
果物	1つ (SV)	55	0.4	0.1	13.8	147	8	0.1	21	0.04	0.02	20	0	1.3

表2 各料理区分における「つ (SV)」に基づいて算出した基本形のエネルギー及び栄養素量

		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 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)
主食	6つ (SV)	1,080	27.2	11.4	214.8	336	72	1.8	0	0.24	0.12	0	0	6.0
副菜	5つ (SV)	465	14.0	22.5	53.0	1,580	210	4.5	460	0.40	0.35	85	35	11.0
主菜	4つ (SV)	568	32.8	17.6	64.4	509	80	2.4	100	0.40	0.40	4	236	1.6
牛乳・乳製品	2つ (SV)	110	6.4	4.8	10.0	188	190	0.0	46	0.04	0.22	0	16	0.0
果物	2つ (SV)	110	0.8	0.2	27.6	294	16	0.2	42	0.08	0.04	40	0	2.6
合計		2,333	81.0	56.5	369.8	2,906	568	8.9	648	1.16	1.13	128	287	21.2

PFC比率 (%)

P比	F比	C比
13.9	21.8	64.3