

## 「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 ＞

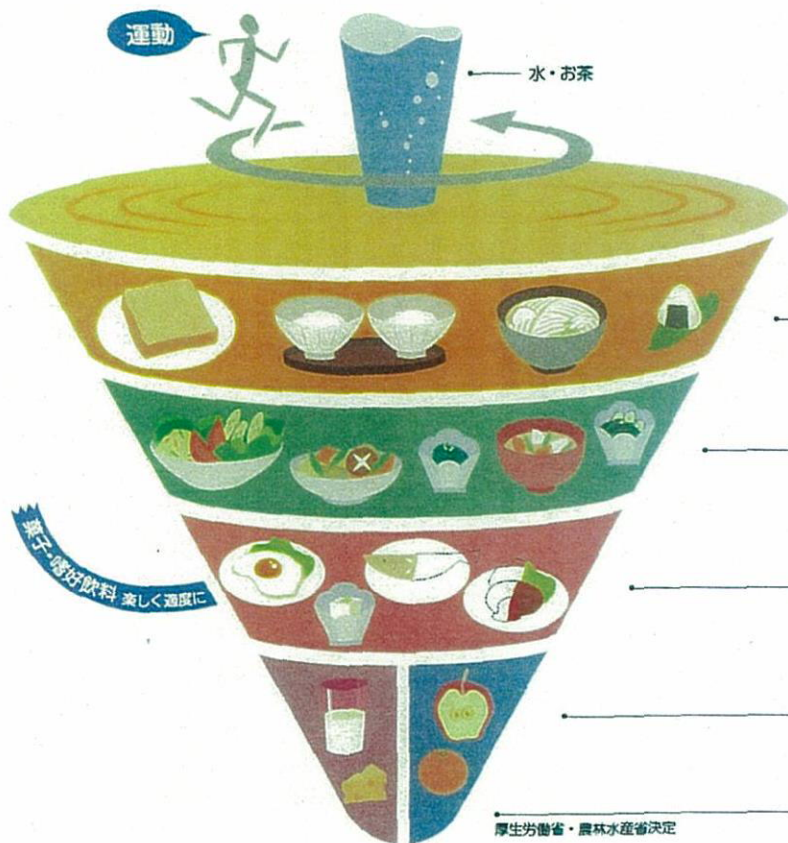
1. 食事バランスガイド
  - ・ 現行のままとする。
2. 対象特性別、料理区分における摂取の目安
  - ・ 現行のエネルギー設定に、1400kcal、及び 3000kcal を追加し、対応できるエネルギーの設定範囲を広げた。
  - ・ 2400kcal 以上の設定においては、主食の摂取の目安（下限）を変更した。
  - ・ なお、身体活動レベルの高い成長期においては、留意することとした。

#### （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
<b>5~7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	<p>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</p> <p>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</p>
<b>5~6</b> 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	<p>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</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし</p>
<b>3~5</b> 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	<p>1つ分 = 煮魚 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの焼物</p> <p>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</p>
<b>2</b> 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	<p>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</p>
<b>2</b> 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	<p>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</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略