
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨のシンボルマーク 使用マニュアル

「主食・主菜・副菜」は、1食単位の基本となる料理の組合せです。

食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組み合わせて、必要な栄養素をとることになります。

主食、主菜、副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



シンボルマークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現し、黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食、主菜、副菜の組合せを意味します。

シンボルマークの活用例

シンボルマークは、「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、健康な心身の維持・増進に必要なとされる栄養バランスを確保する観点から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を図ることを目的に作成しました。シンボルマークは、ポスター、リーフレット、ホームページ等に使用できます。

○ポスターに使用する場合の例



○リーフレットに使用する場合の例



○ホームページに使用する場合の例



●主食・主菜・副菜とは

〈主食〉

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

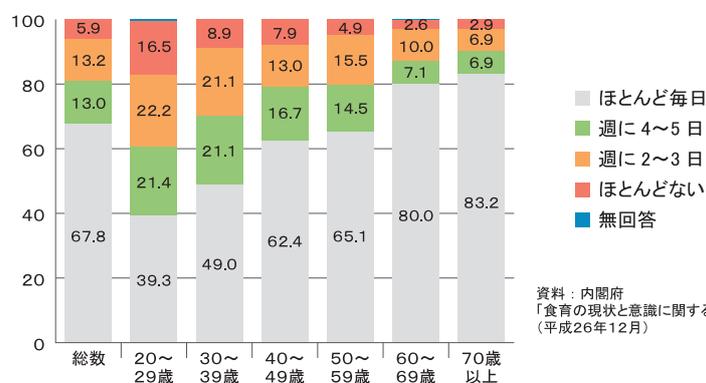
〈主菜〉

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

〈副菜〉

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

(参考) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度 (週当たりの日数)



資料：内閣府
「食育の現状と意識に関する調査」
(平成26年12月)

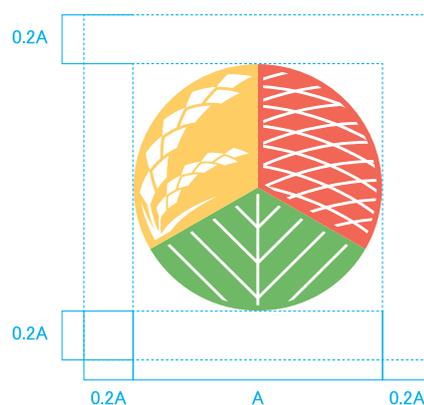
1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる場合、それより少ない場合と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

マーク基本形



■ マーク保護エリア

マークに識別性・独立性を持たせるため、表示する際には、その周辺に一定の保護エリア（余白スペース）を設けてください。



カラー規定

■ 基本表示色



イエロー
プロセスカラー M20+Y70



レッド
プロセスカラー M75+Y65



グリーン
プロセスカラー C60+M5+Y80

使用禁止例

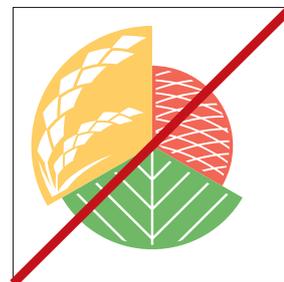
下記の例のようなマークの誤った使用は避けてください。



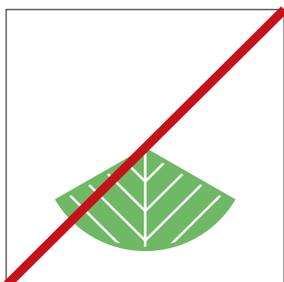
3区分のうち1区分のみで色をつけてはならない



3区分のうち2区分のみで色をつけてはならない



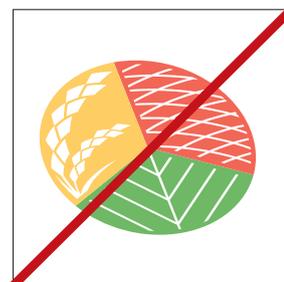
構成要素の大きさを変えて組み合わせてはならない



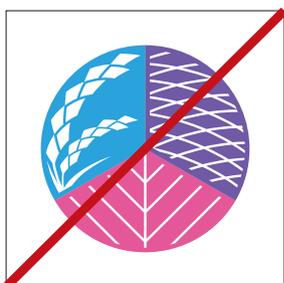
単体で表示してはならない



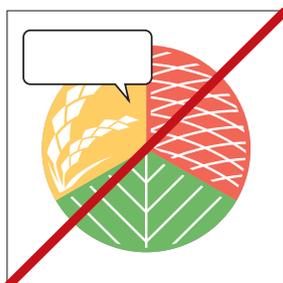
構成要素を切り離して表示してはならない



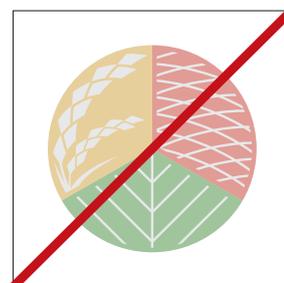
変形(平体、長体、斜体)や回転してはならない



表示色を変えてはならない



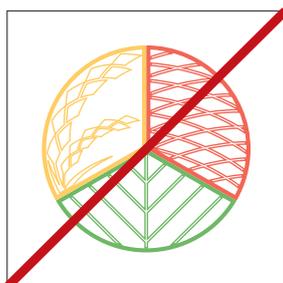
他の要素を加えて表示してはならない



識別性を損なう表示をしてはならない



保護エリア内の背景に特別な理由無く色を入れてはならない



アウトライン表現してはならない



企業ロゴ・商品ロゴと並列してはならない