

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について(目安)

一般女性や中高年男性で、生活習慣病の
予防に取り組みたい人向け
650kcal未満

一般男性や身体活動量の高い女性で、
生活習慣病の予防に取り組みたい人向け
650～850kcal

主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製 品、果物 の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品：100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物：100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体 の目安	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ：300kcal未満、料理Ⅱ：250kcal未満、料理Ⅲ：150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満 (当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ：400kcal未満、料理Ⅱ：300kcal未満、料理Ⅲ：150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満 (当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかりと食べる」ことについて情報提供すること</p>