

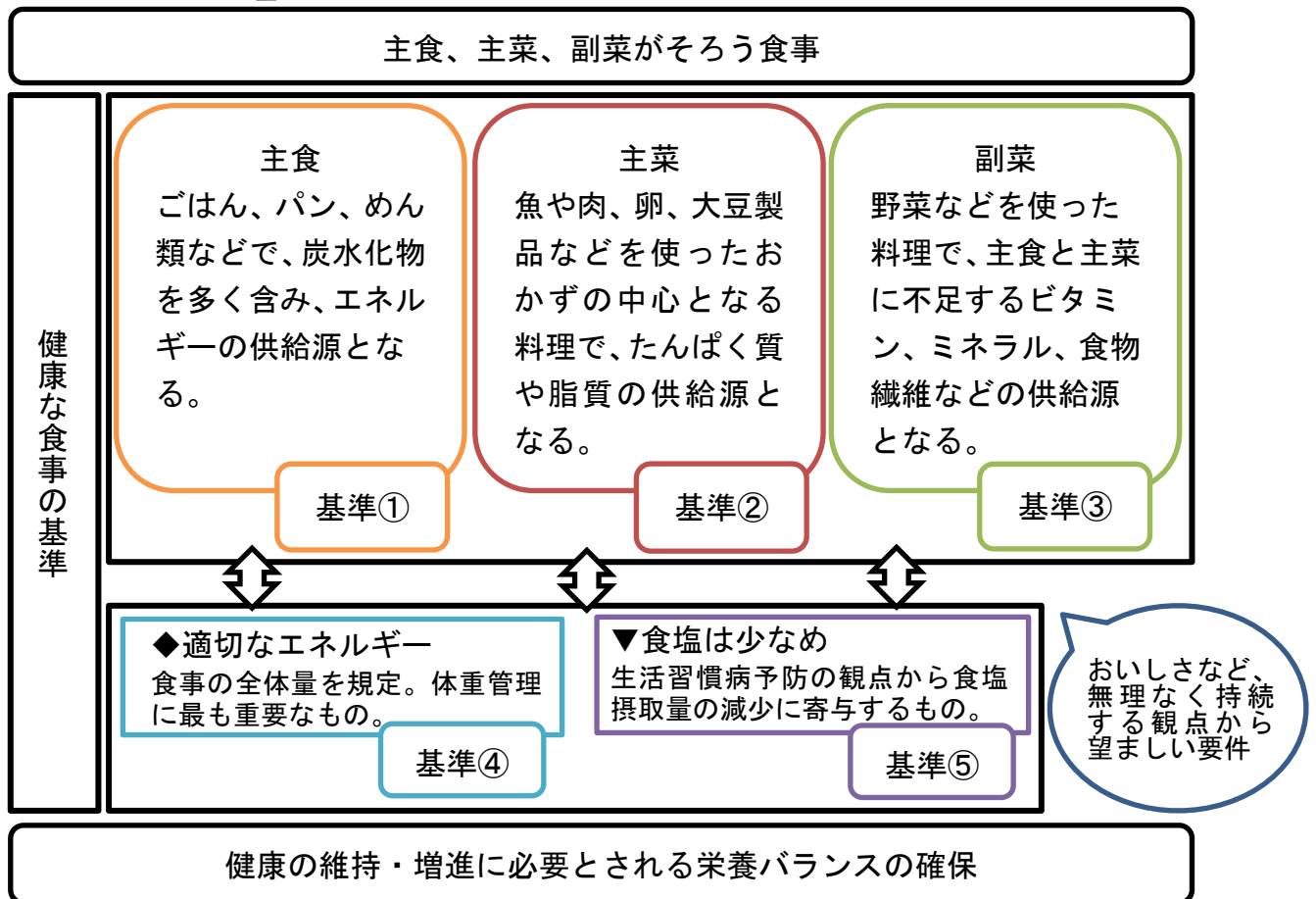
## 「健康な食事」の基準策定の考え方及び策定方針について（案）

## ■基準策定の考え方

- 成人を対象とした1食の基本型を策定する。
- 日本の食文化の良さを引き継ぎ、栄養学的にも望ましい量や内容とする。
- 主食・主菜・副菜のそろった「食事」が整えられるよう、主食・主菜・副菜の「料理」ごとに、「食材（食品）」及び「栄養素」の特性を踏まえた基準を定める。その際、適正なエネルギー量で、食塩含有量（食塩相当量）をより少なくすることに配慮する。
- 主食、主菜、副菜については、単品でも、組合せでも認証できることとする。
- 健康の維持・増進のために、必要な栄養素をバランスよくとることができ、特に、生活習慣病の予防に資するよう、食事摂取基準における目標量と摂取量の差が大きい栄養素について、その改善に寄与できるようにする。
- 基準とともに、無理なく持続する観点から、おいしさなど、留意すべき点を整理する。

## 「健康な食事」の基準策定の考え方

日本の食文化 →



科学的根拠（食事摂取基準等）

＜参考＞18～69 歳において、食事摂取基準<sup>1)</sup> で目標量<sup>2)</sup> を設定している項目と現状値

		目標量（18～69 歳）		現状値（20 歳以上）	
		男性	女性	男性	女性
たんぱく質		13～20%エネルギー		14.3%	14.9%
		(75～115g/日)	(54～85g/日)	75.6g/日	63.0g/日
脂質	脂質	20～30%エネルギー		24.6%	26.4%
		(51～77g/日)	(38～57g/日)	58.7g/日	50.3g/日
	飽和脂肪酸	7%エネルギー以下		6.5%	7.2%
		(18g 以下)	(13g 以下)	15.4g/日	13.6g/日
炭水化物	炭水化物	50～65%エネルギー		61.0%	58.6%
		(288～374g/日)	(213～276g/日)	290.8g/日	237.7g/日
	食物繊維	20g/日以上	18g/日以上	15.1g/日	14.5g/日
エネルギー産生栄養素バランス		(上記たんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギー比)			
ナトリウム（食塩相当量）		8.0g/日未満	7.0g/日未満	11.3g/日	9.6g/日
カリウム		3,000mg/日以上	2,600mg/日以上	2,376mg/日	2,211mg/日

<sup>1)</sup> 日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会報告書（平成 26 年 3 月）

<sup>2)</sup> 食事摂取基準における目標量とは、「生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として設定された数値である。

\* ( ) 内の g は、18～39 歳の推定エネルギー必要量（身体活動レベル（I）、女性は中央値）から算出した。現状値は、H24 国民健康・栄養調査の結果の平均値から求めた。

## ■基準の策定手順（案）

- (1) 日本人の食事摂取基準における基準値を基本に、「健康な食事」としての 1 食当たりのエネルギー及び栄養素摂取量（主要なものを抜粋）の目安を試算する。
- (2) 現在の日本人の食事パターンの中で最適と考えられる、食品ごとの摂取量について解析を行う。  
※ (1) (2) については、相互の関連性を確認しながら作業を進める
- (3) 解析においては、「主食」「主菜」「副菜」の料理ごとの基準となる栄養素やエネルギー量、「主食」「主菜」「副菜」間でのエネルギー量の適切な比率を算出する。
- (4) これらの値の算定にあたっては、現在の健康な日本人の集団での食事の実態と乖離していないかを国民健康・栄養調査の特別集計等を活用し、検証する。

## ■基準策定の方針（案）

### 主食：精製度の低い穀類を積極的に利用したもの

→ 炭水化物を多く含みエネルギーの供給源となるだけでなく、食物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取に寄与できるものである（表1・図1）。

（留意点）

- 食物繊維摂取量を食事摂取基準の目標量に近づけるために、精製度の低い穀類を一定割合以上利用したものとする。
- エネルギーや脂質、食塩の過剰な摂取を避けるために適切な調理、加工方法とする。

### ●基準の示し方の例（イメージ）

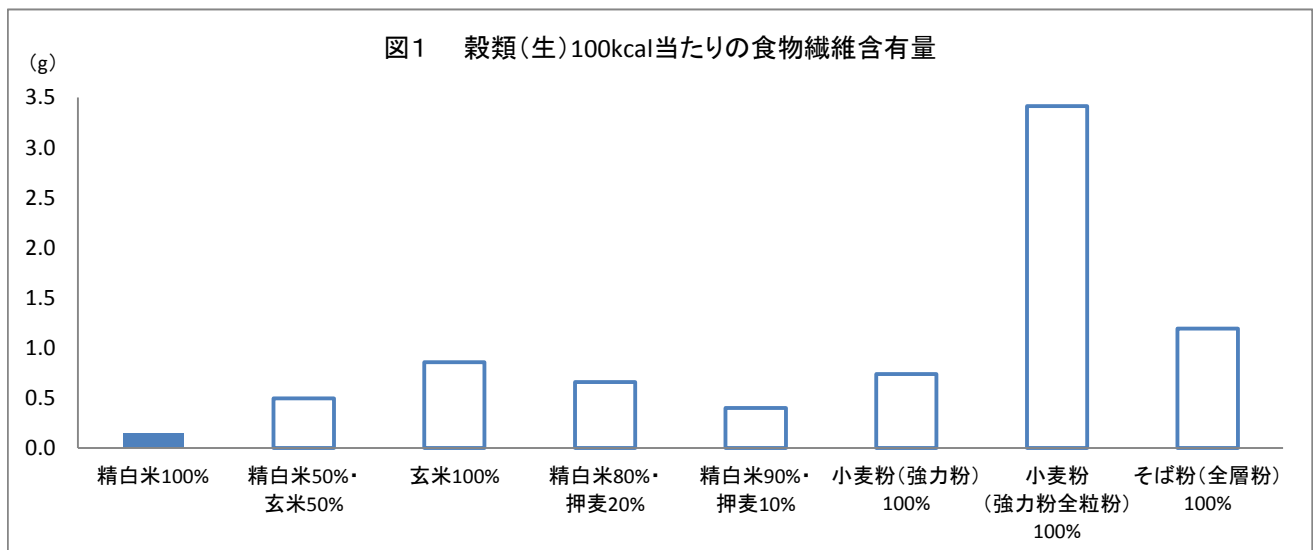
炭水化物〇〇～〇〇g、100kcal 当たりの食物繊維〇〇g 以上を満たす、精製度の低い米や麦等を用いた主食。

単品の場合は、〇〇～〇〇kcal および、食塩含有量（食塩相当量）1g を超えないこと。

<表1 主食を構成する食品の栄養成分値等（抜粋）>

食品 100g 当たり

食品名 (重量%)	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)	ビタミン				食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
								A (レチノール当量) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
精白米100%	356	6.1	0.9	77.1	88	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0
精白米50%・ 玄米50%	353	6.5	1.8	75.5	159	7	1.5	0	0.25	0.03	1	1.8	0
玄米100%	350	6.8	2.7	73.8	230	9	2.1	0	0.41	0.04	2	3	0
精白米80%・ 押麦20%	353	6.1	1.0	77.2	104	7	0.8	0	0.08	0.02	0	2.3	0
精白米90%・ 押麦10%	354	6.1	0.9	77.2	96	6	0.8	0	0.08	0.02	0	1.4	0
小麦粉(強力粉) 100%	366	11.7	1.8	71.6	80	20	1.0	0	0.10	0.05	0	2.7	0
小麦粉 (強力粉全粒粉) 100%	328	12.8	2.9	68.2	330	26	3.1	0	0.34	0.09	0	11.2	0
そば粉(全層粉) 100%	361	12	3.1	69.6	410	17	2.8	0	0.46	0.11	0	4.3	0



文部科学省 日本食品標準成分表 2010 をもとに作図(食物繊維は食物繊維総量を掲載)

## 主菜：適切なたんぱく質量

→ 身体の構成要素として、不足を防ぐために一定量の摂取が必要である、たんぱく質の主な供給源となるものである。

(留意点)

- ・食材の種類によってたんぱく質及び脂質の含有量が異なる（表2・図2）。
- ・エネルギーや脂質、食塩の過剰な摂取を避けるために適切な調理、加工方法とする。

### ●基準の示し方の例（イメージ）

たんぱく質量〇〇～〇〇g を満たす、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした主菜。

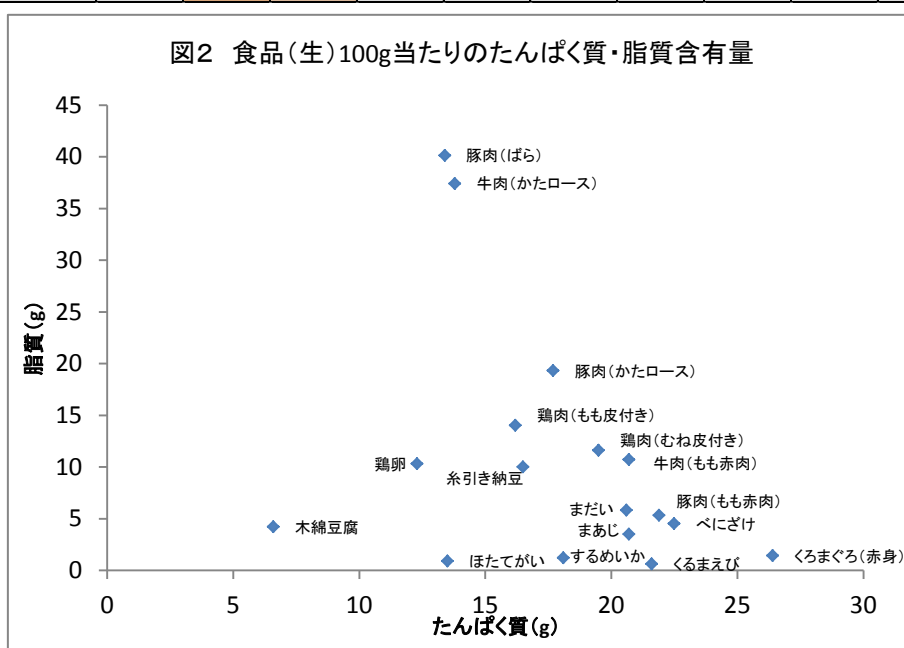
単品の場合は、〇〇kcal および食塩含有量（食塩相当量）1g を超えないこと。

＜表2 主菜を構成する食品の栄養成分値等（抜粋）＞

食品 100g 当たり

食品名	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)	ビタミン				食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
								A (レチノール当量) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	140	120	0.9	0	0.07	0.03	0	0.4	0
糸引き納豆	200	16.5	10	12.1	660	90	3.3	0	0.07	0.56	0	6.7	0
あじ(まあじ)	121	20.7	3.5	0.1	370	27	0.7	10	0.10	0.20	0	0	0.3
さけ(べにざけ)	138	22.5	4.5	0.1	380	10	0.4	27	0.26	0.15	0	0	0.1
たい(まだい)	142	20.6	5.8	0.1	440	11	0.2	8	0.09	0.05	1	0	0.1
まぐろ(くろまぐろ赤身)	125	26.4	1.4	0.1	380	5	1.1	83	0.10	0.05	2	0	0.1
貝類(ほたてがい)	72	13.5	0.9	1.5	310	22	2.2	23	0.05	0.29	3	0	0.8
いか(するめいか)	88	18.1	1.2	0.2	270	14	0.1	13	0.05	0.04	1	0	0.8
えび(くろまえび)	97	21.6	0.6	0	430	41	0.5	4	0.11	0.06	0	0	0.4
牛肉(かたロース)	411	13.8	37.4	0.2	210	3	0.7	3	0.06	0.17	1	0	0.1
牛肉(もも赤肉)	191	20.7	10.7	0.6	340	4	2.7	0	0.09	0.22	1	0	0.1
豚肉(かたロース)	256	17.7	19.3	0	310	4	0.7	4	0.70	0.24	1	0	0.1
豚肉(もも赤肉)	143	21.9	5.3	0.2	370	4	0.9	4	1.01	0.21	1	0	0.1
豚肉(ばら)	434	13.4	40.1	0	220	3	0.6	9	0.45	0.11	1	0	0.1
鶏肉(むね皮付き)	191	19.5	11.6	0	300	4	0.3	32	0.07	0.09	2	0	0.1
鶏肉(もも皮付き)	200	16.2	14	0	270	5	0.4	39	0.07	0.18	3	0	0.1
鶏卵	151	12.3	10.3	0.3	130	51	1.8	150	0.06	0.43	0	0	0.4

図2 食品(生)100g当たりのたんぱく質・脂質含有量



文部科学省 日本食品標準成分表 2010 をもとに作図

## 副菜：十分な野菜量

→ ビタミンや、カリウムなどのミネラル、食物繊維の主要な摂取源であり、地域の特性を生かし、食事に多様性や変化を与えられるものである（表3・図3）。

（留意点）

・エネルギーや脂質、食塩の過剰な摂取を避けるために適切な調理、加工方法とする。

### ●基準の示し方の例（イメージ）

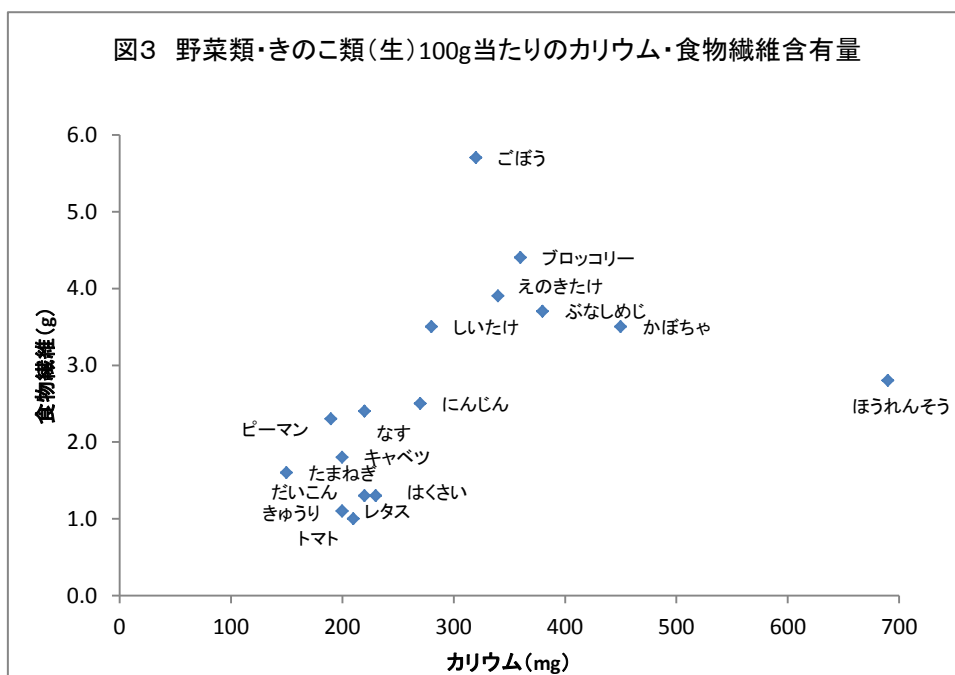
緑黄色野菜を含む○種類以上の野菜（きのこ類・海藻類も含む）を○○～○○g使用した副菜。

単品の場合は、○○kcal および食塩含有量（食塩相当量）1gを超えないこと。

＜表3 副菜を構成する食品の栄養成分値等（抜粋）＞

食品 100g 当たり

食品名	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)	ビタミン				食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
								A (レチノール当量) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
トマト	19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	45	0.05	0.02	15	1.0	0
にんじん	37	0.6	0.1	9.0	270	27	0.2	680	0.04	0.04	4	2.5	0.1
ほうれんそう	20	2.2	0.4	3.1	690	49	2.0	350	0.11	0.20	35	2.8	0
ピーマン	22	0.9	0.2	5.1	190	11	0.4	33	0.03	0.03	76	2.3	0
かぼちゃ	91	1.9	0.3	20.6	450	15	0.5	330	0.07	0.09	43	3.5	0
ブロッコリー	33	4.3	0.5	5.2	360	38	1.0	67	0.14	0.20	120	4.4	0.1
キャベツ	23	1.3	0.2	5.2	200	43	0.3	4	0.04	0.03	41	1.8	0
きゅうり	14	1.0	0.1	3.0	200	26	0.3	28	0.03	0.03	14	1.1	0
だいこん	18	0.4	0.1	4.1	230	23	0.2	0	0.02	0.01	11	1.3	0
たまねぎ	37	1.0	0.1	8.8	150	21	0.2	0	0.03	0.01	8	1.6	0
はくさい	14	0.8	0.1	3.2	220	43	0.3	8	0.03	0.03	19	1.3	0
レタス	12	0.6	0.1	2.8	200	19	0.3	20	0.05	0.03	5	1.1	0
ごぼう	65	1.8	0.1	15.4	320	46	0.7	0	0.05	0.04	3	5.7	0
なす	22	1.1	0.1	5.1	220	18	0.3	8	0.02	0.07	23	2.4	0
えのきたけ	22	2.7	0.2	7.6	340	0	1.1	0	0.24	0.17	1	3.9	0
しいたけ	18	3.0	0.4	4.9	280	3	0.3	0	0.10	0.19	10	3.5	0
ぶなしめじ	18	2.7	0.6	5.0	380	1	0.4	0	0.16	0.16	7	3.7	0



文部科学省 日本食品標準成分表 2010 をもとに作図(食物繊維は食物繊維総量を掲載)

## 適切なエネルギー量

- 全体の食事量の目安であり、体重管理に最も必要なものである。  
個人の食事の量は、体格（BMI：Body Mass Index）をモニタリングしながら調整していくことになる。このため、実際に利用する際には、単品を組み合わせる場合においても、必要なエネルギー量に応じて選択可能なエネルギー量とすることに配慮する。

### ●基準の示し方の例（イメージ）

単品の場合は、主食、主菜、副菜ごとにエネルギー量の幅もしくは、上限を示す。  
主食・主菜・副菜の組合せの場合は、エネルギー量の幅を示し、100kcal 単位の提示とする。

## 食塩含有量

- 生活習慣病予防の観点から、食塩摂取量の減少に寄与するものである。  
食事摂取基準の目標量の値を考慮し、現在の日本人の摂取量から、まずはその減少を主眼に置き、実現可能な基準とする。  
※実現状況に応じて数値の変更の考慮を行うこととする。

### ●基準の示し方の例（イメージ）

単品の場合は、主食、主菜、副菜ごとに食塩含有量（食塩相当量）の上限を示す。  
1食（主食・主菜・副菜の組合せ）につき3g未満。

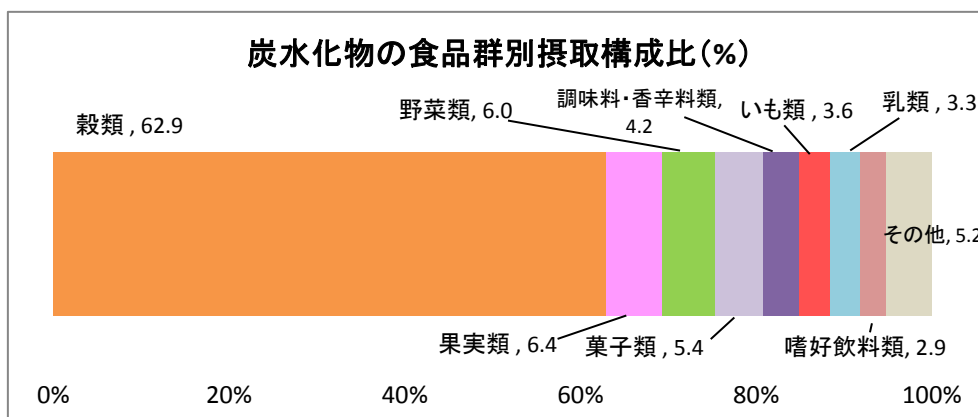
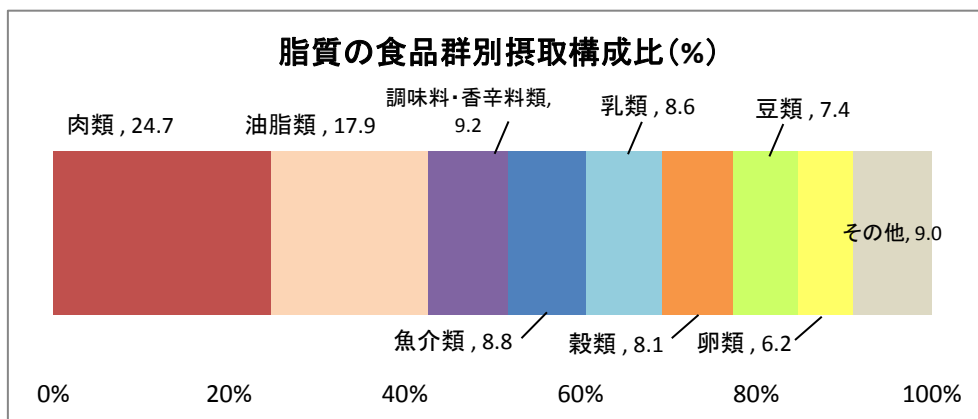
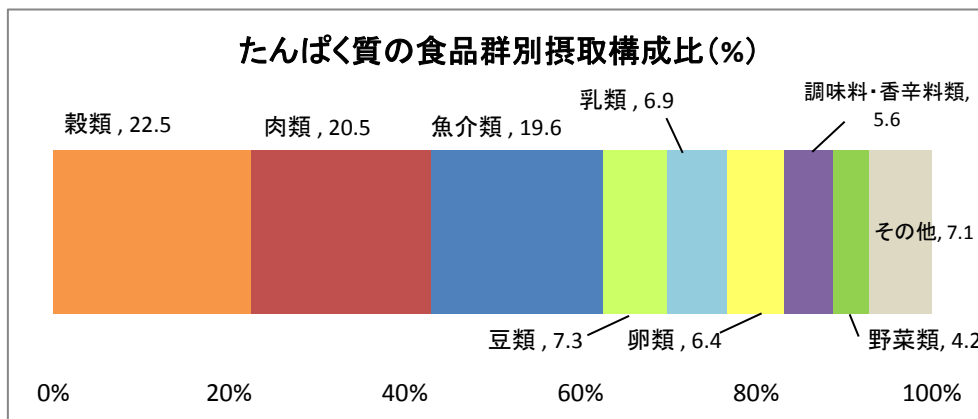
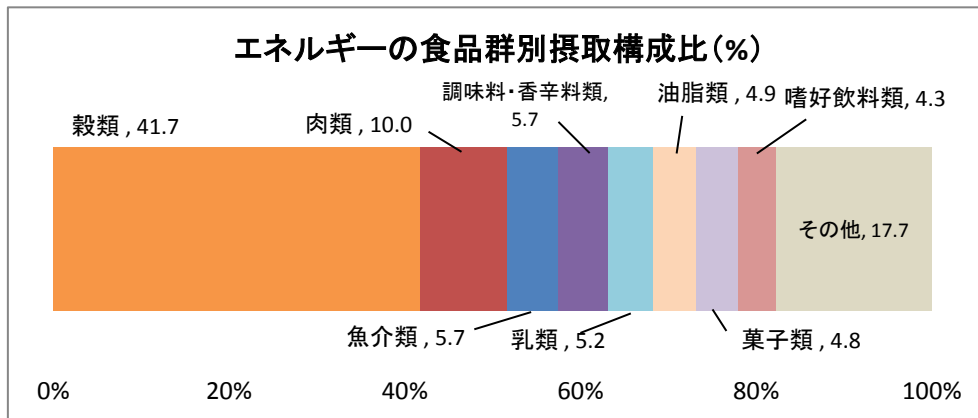
## ■上記の他、留意する事項

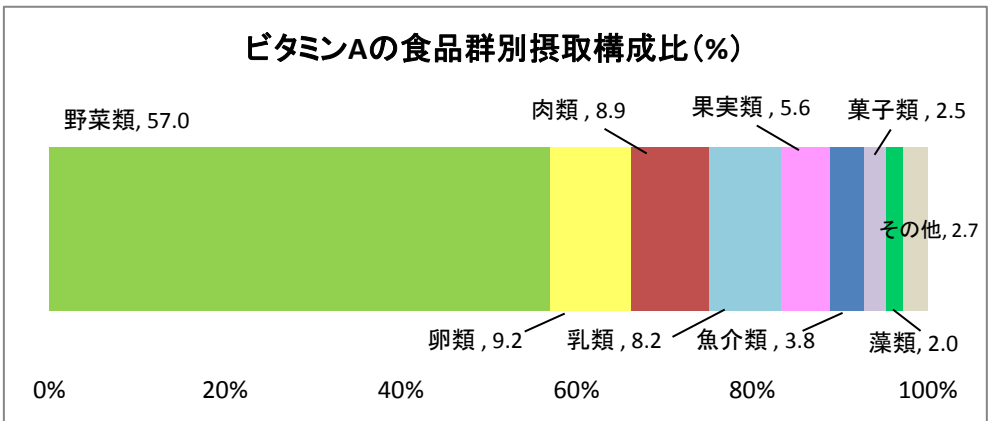
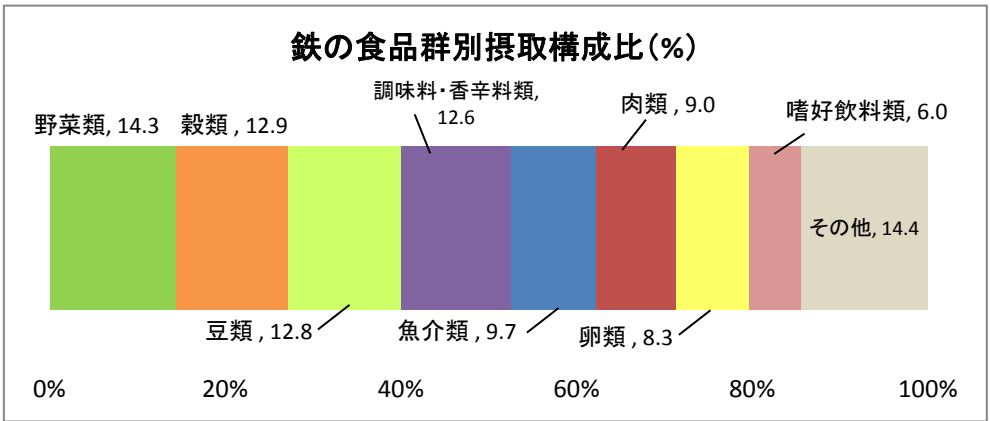
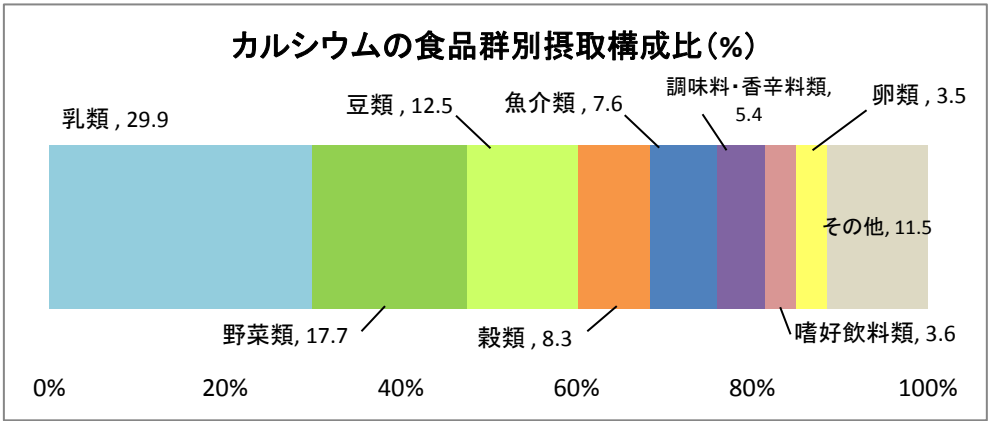
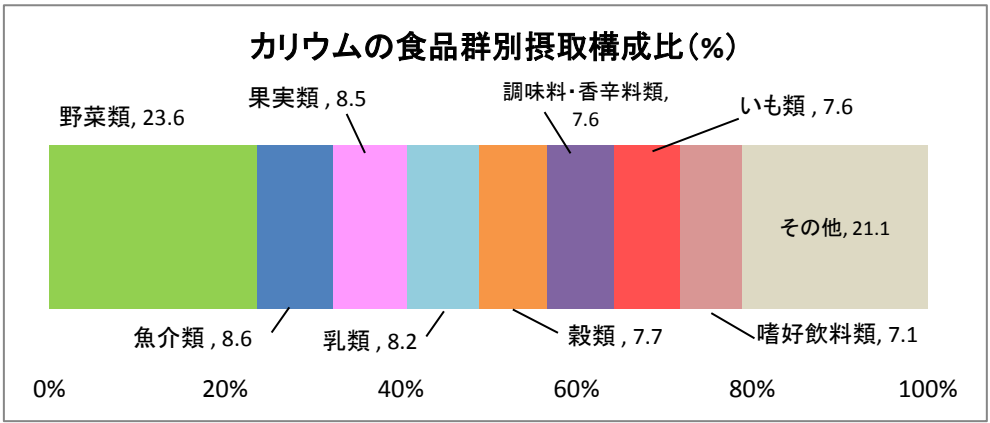
### 無理なく持続する観点から望ましい要件

- ・おいしさ
- ・地域産物を利用した多様な食材の利用

## 参考資料 栄養素等の食品群別摂取構成比（抜粋）

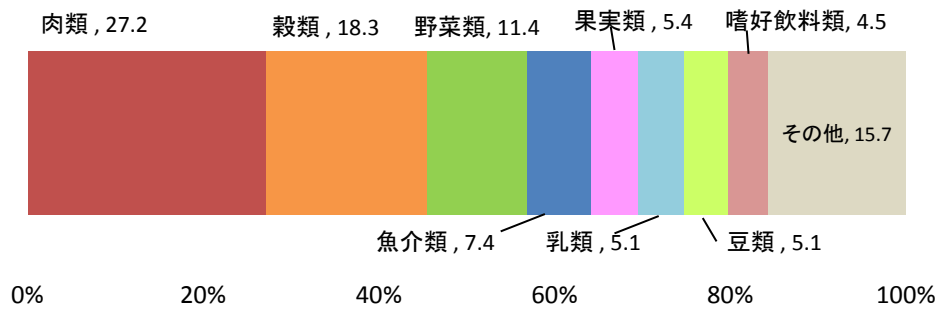
\*平成24年国民健康・栄養調査 栄養素等摂取状況調査（1歳以上）の結果より作図



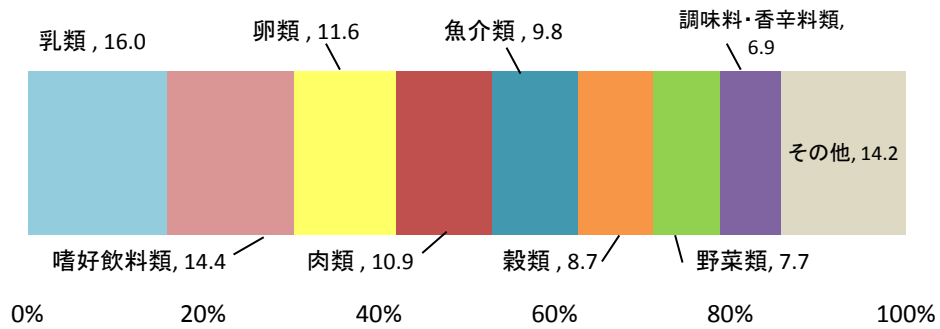




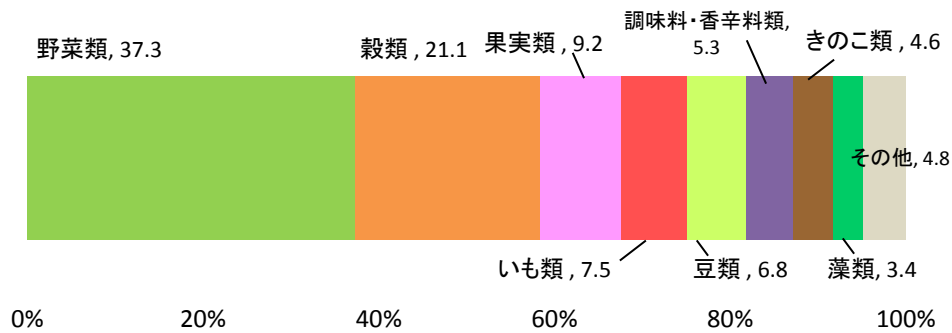
### ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比(%)



### ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比(%)



### 食物繊維の食品群別摂取構成比(%)



### 食塩相当量の食品群別摂取構成比(%)

