

主食類(ごはん、パン、麺など) (注1)

【案1:エネルギー】1SV=約200kcal

グループで、1日4~6 SV (注2)

例) ごはん軽く1杯, 4枚切り食パン1枚 = 1SV;
ざるそば = 1.5SV, ラーメン, ピザ = 2SV; 炒飯 = 3SV

【案2:炭水化物】1SV=約50g

グループで、1日4 SV (注3)

例) ピザ, 4枚切り食パン1枚 = 0.5SV; ごはん軽く1杯, ざるそば, ラーメン, 炒飯 = 1SV

主菜類(肉・魚・卵料理、牛乳・乳製品など)

【たんぱく質】1SV=約12g

(鶏卵2個、牛乳(200ml)2本)

グループで、1日3~4 SV (注4)

例) ゆで卵, 納豆, 冷や奴 = 0.5SV; ハムエッグ, 焼き魚 = 1SV; さしみ, トンカツ = 1.5SV; ハンバーグ = 2SV

副菜類(野菜・いも・豆・海草料理など)

【野菜等の重量】1SV=約70g (生重量)

グループで、1日4~5 SV (注5)

例) ひじきの炒め物, 大根のみそ汁, トマト, 青菜のお浸し = 1SV; かぼちゃの煮物, 野菜サラダ = 1.5SV; 里芋の煮物, 野菜炒め = 2SV

その他

果物

【果物の重量】1SV=約100g

グループで、1日2 SV

例) みかん1個, りんご(半分) = 1SV

菓子・嗜好飲料

フードガイド(仮称)を構成する内容(案)

フードガイド
(仮称)

量的な関係を含めて、わかりやすく表現する

対象者のグループ

3~7歳の小児、身体活動の低い女性

8~11歳男子、ほとんどの成人男女

12~17歳の男子、身体活動の高い男性

注)

- 1: 親子丼、カレーなど、「主菜」「副菜」を含む料理については、「主食」の部分と「主菜」「副菜」の部分に分けて考える。
- 2: “脂質の多いもの(例えばスパゲティ、ハンバーガー、ピザ)をとればよし”(エネルギーにはシーリングがかかるが、炭水化物エネルギー比率が十分に確保されない可能性が高まる)とならないよう注記が必要。
- 3: エネルギーの過剰摂取が意識されにくいので、その点の注記が必要。
- 4: 油の多い料理には注記が必要。カルシウムを多く含む食品・料理を1SVは摂るよう注記する。
- 5: 緑黄色野菜や海草類が多く含まれる料理を2SVは摂るよう注記。

外食等における示し方

(例)

カレーライス:

「主食」(ごはん) 2SV

「主菜」(ルー) 1SV

「副菜」(付け合わせサラダ) 1SV

カツ丼

「主食」(ごはん) 1SV

「主菜」(具) 2SV

用いる数字の単位: 0.5, 1, 1.5, 2, 3, …

標準的なメニュー・料理に対して、おおよその程度という“目安”で表示する。

これらを“絵”として表すと…

併せて、食事摂取基準(1日の推奨量、目安量あるいは目標量)に対して、どの程度の割合が含まれるか、エネルギー、脂質、食塩について棒グラフ等で示されると望ましい。

例) 米国における %Daily Value (DV)

注: SV(サービング) = 標準的に提供されるおおよその量を表す単位(米国のフードガイド等で用いられている。)