

参考資料4

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」※1サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				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)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品														
1	米類 (めし)	白がゆ	ご飯				142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0	0.2	0.0
2		ご飯・S (茶碗軽く1杯分)	ご飯				168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0	0.3	0.0
3		おにぎり (1個分)	ご飯				170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	23	0.02	0.02	1	0	0	0.6	0.7
4		ご飯・M (茶碗1杯分)	ご飯				252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0	0.5	0.0
5		ご飯・L (茶碗大盛り1杯分)	ご飯				336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0	0.6	0.0
6		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ		1	1		475	13.0	9.2	81.3	245	32	1.4	57	0.12	0.09	4	72	1.9	2.2
7		ずし (にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵等			2		501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7
8		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵		1	2		511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	93	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5
9		天丼	ご飯、エビ			1		555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	20	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7
10		ピビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵		2	2		623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	426	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0
11		うな重	ご飯、うなぎ			3		633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2
12		チキンライス	ご飯、鶏肉			1		652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	116	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2
13		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵		2	1	2	696	16.4	31.1	82.5	340	51	2.2	424	0.25	0.32	24	219	2.2	2.6
14		カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉		2	2	2	761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	430	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7
15		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉		2	1	3	865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	110	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6
16	食パン (6枚切り)	パン		1			158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8	
17	ぶどうパン	パン		1			215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8	
18	トースト (6枚切り)	パン		1			218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	42	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9	
19	食パン (4枚切り)	パン		1			238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2	
20	ロールパン (2個)	パン		1			190	8.1	7.2	38.9	88	35	0.6	2	0.08	0.05	0	0	1.6	1.0	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V.)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				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)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・卵類															果物
21	パン類	調理パン	パン	1				283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	20	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2	
22		トースト(4枚切り)	パン	1				297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	42	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3	
23		ピザトースト	パン、チーズ		1		4	335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	119	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1	
24		クロワッサン(2個)	パン		1			358	7.1	24.1	39.5	81	19	0.5	10	0.07	0.03	0	0	1.6	1.1	
25		ハンバーガー	パン、合挽き肉		1		2	503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	92	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5	
26		ミックスサンドイッチ	パン、キウワリ、レタス、ハム、卵、チーズ		1	1	1	545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	186	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2	
27		かけうどん	うどん		2			404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	6	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6	
28		ラーメン	中華麺		2			426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	108	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6	
29		チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉		2	1	1	431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	102	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5	
30		ざるそば	そば		2			432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	14	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2	
31	めん類	マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1			2	450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	116	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5	
32		スパゲッティ(ナポリタン)	スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1			518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	319	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2	
33		焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1		539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	326	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8	
34		天ぷらうどん	うどん、エビ	2		1		638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	23	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9	
35		天津メン	中華麺、卵	2		2		680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	174	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6	
36		たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1		324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	74	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3	
37		お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山手、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3		547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	105	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3	
38		野菜	冷やしトマト	トマト		1			19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	90	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3
39			ほうれん草のお浸し	ほうれん草			1		22	2.8	0.4	2.9	57.6	41	1.8	560	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
40			にんじんのバター煮	にんじん			1		72	0.5	3.3	10.7	21.2	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5
41	春菊のごまあえ		春菊			1		80	3.9	4.4	8.2	42.3	19.4	2.2	600	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0	
42	茹でブロッコリー		ブロッコリー			1		93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	110	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3	

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				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)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	※1: 野菜														
43	野菜	小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根	1			100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2	
44		かぼちやの煮物	かぼちや	1			124	2.2	0.3	285	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0	
45		ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、タラのこ	2			212	4.9	17.1	89	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4	
46		根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ	1			24	1.3	0.1	55	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3	
47		きゅうりのもろみ添え	キュウリ	1			29	2.2	0.9	36	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9	
48		きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ	1			31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0	
49		キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にんじん	1			53	0.7	4.3	34	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3	
50		レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ	1			53	0.7	4.3	36	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3	
51		野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ	1			62	2.8	3.6	52	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1	
52		枝豆	枝豆	1			67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3	
53		なます	大根、にんじん	1			94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5	
54		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん				101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6	
55		切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、にんじん	1			115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4	
56		コーンスープ	スイートコーン、タマネギ	1			133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6	
57		野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、タけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、ごぼう等	2			134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3	
58		もやしに炒め	もやし、にら、にんじん	1			193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0	
59		なすのしぎやき	なす、ピーマン	2			207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8	
60		キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン	2			213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3	
61		野菜の天ぷら	かぼちや、さつま芋、大根、ししとうからし、なす、れんこん	1			234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9	
62		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ	1			74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8	
63		里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやえんどう	2			118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4	

献 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)				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)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロー ル (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛・乳製品														
64		ポテトフライ	じゃが芋		1			122	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6	
65		ふかし芋	さつまい		1			131	0.2	31.2	490	47	0.6	5	0.10	0.03	20	0	38	0.0	
66	いも類	ポテトサラダ	じゃが芋、キュウリ、にんじ		1			169	11.8	11.3	306	14	0.7	159	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0	
67		じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじ		2			172	4.0	26.1	575	14	0.7	213	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7	
68	副菜	コロケ	じゃが芋、タマネギ		2			312	18.4	28.2	568	24	1.0	15	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2	
69	大豆以外の 豆類	うずら豆の含め煮	えんどう豆		1			109	0.5	22.0	174	13	1.0	1	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1	
70	きのこ類	きのこのバター炒め	えのきだけ、しいたけ、しめ		1			73	6.7	4.2	232	2	0.6	42	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3	
71	海藻類	海藻とツナのサラダ	とさかゆり、キュウリ、わか		1			67	4.5	3.7	161	67	0.6	60	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0	
72		ひじきの煮物	ひじき、にんじん		1			95	4.5	12.5	522	168	5.9	335	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3	
73		ウィンナーのソテー	ウィンナー			1		183	15.9	3.8	138	6	0.5	17	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1	
74		焼きとり	鶏肉			2		205	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4	
75		ロールキャバツ	豚肉、ベーコン、キャバツ、 タマネギ			3	1	239	9.9	22.8	843	99	1.6	53	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2	
76		鶏肉のから揚げ	鶏肉			3		298	17.5	7.5	342	16	0.8	63	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3	
77		ギョーザ	豚肉、キャバツ			1	2	345	14.7	33.1	435	64	1.4	26	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7	
78		豚肉のしょうが焼き	豚肉				3	345	18.3	6.4	415	21	0.9	8	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4	
79	肉類	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、 タマネギ			3	1	352	12.2	34.3	684	50	1.4	5	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2	
80		トンカツ	豚肉				3	352	20.8	15.8	435	46	1.1	45	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8	
81		クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、 にんじん、ブロッコリー、 マッシュルーム、牛乳				2	382	19.8	30.8	872	157	1.2	694	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5	
82		ビーフステーキ	牛肉				5	399	29.4	2.8	625	23	4.0	73	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4	
83		ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ、レタ ス			1	3	405	23.1	17.3	503	35	2.6	69	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4	
84		酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、 たけのこ、ピーマン				3	644	21.5	38.7	744	38	1.4	384	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7	
85		すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき、 春巻、しいたけ、ねぎ				4	668	28.2	44.3	652	197	3.8	303	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V.)※1」サイズ (いづれも主材料の栄養素量による)			エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ヒタミ ンB1 (mg)	ヒタミ ンB2 (mg)	ヒタミ ンC (mg)	コレス テロ ール (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜															牛乳・乳製品
86	魚類	さしみ	まぐろ、イカ		2		76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	52	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1	
87		干物	かます		2		79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1	
88		たたき	かつお			3		96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	25	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8
89		さげの塩焼き	さげ			2		119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1
90		魚のムニエル	さげ			3		192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	109	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0
91		煮魚	さば			2		205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5
92		さんまの塩焼き	さんま			2		211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3
93		魚の照り焼き	ぶり			2		218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	63	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3
94		南蛮漬け	あじ			2		229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	154	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6
95		おでん	豆腐、さつまいも、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう		4	2		236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	8	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8
96	野菜	魚のアライ	たら		2		247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	93	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1	
97		天ぷら(盛り合わせ)	きす、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、しじょうからし	1	2		405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4	
98		茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ		1	1		69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	42	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3
99		目玉焼き	卵			1		112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
100	卵類	卵焼き	卵		2		150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0	
101		スクランブルエッグ(オムレツ)	卵		2		218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	171	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8	
102		冷奴	豆腐			1		95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	19	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9
103	大豆・大豆製品	納豆	納豆		1		107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	19	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7	
104		かんもどきの煮物	かんもどき、大根、にんじん、香腸	1	2		176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	355	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5	
105		麻婆豆腐	豚肉、豆腐		2		230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1	
106	牛乳・乳製品	ヨーグルト	ヨーグルト			1	56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2	
107		プロセスチーズ(スライスチーズ)	チーズ			1	68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	56	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」※1「サイズ」※1の栄養素量による (いづれも主材料の栄養素量による)				エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物繊 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	※1・※2 ※1・※3														
108	牛乳・ 乳製品	牛乳	牛乳			2	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2	
109		もも	もも			1	40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	1	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0	
110		みかん	みかん			1	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	170	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0	
111	果物	りんご	りんご			1	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	3	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0	
112		なし	なし			1	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0	
113		ぶどう	ぶどう			1	59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	3	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0	
114		かき	かき			1	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	70	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0	

※1 網掛けしている欄は、脂質については20g以上、食塩相当量については3g以上を含む料理である。

※2 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんばく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g

※3 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。

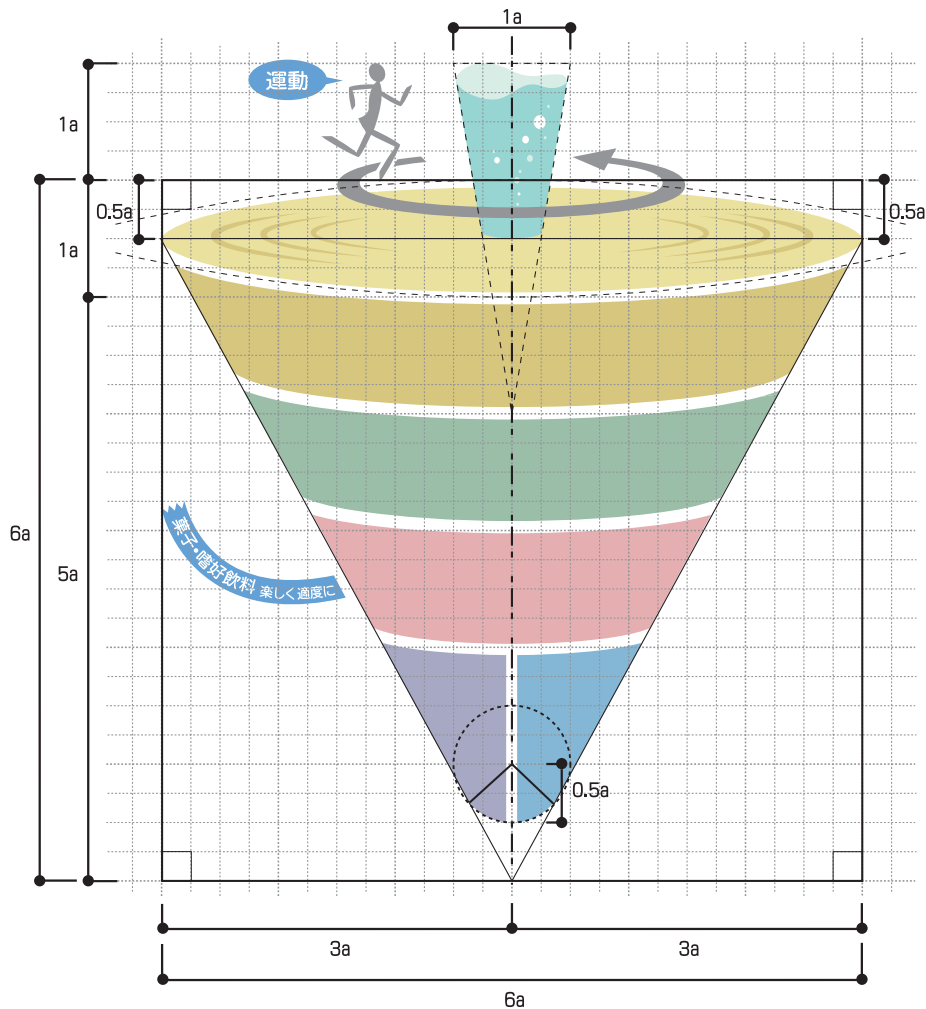
※4 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。

※5 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。

※6 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出した。

参考資料5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程

- (1) 「食事バランスガイド」の形、色については以下のとおりとする。
 コマの上部の回転を表すラインについては、用途に合わせて任意で表記することとする。



基本色	C M Y K				強調色	C M Y K			
	水分	40	0	20		0	水分	66	0
コマ上面	2	2	48	8	コマ上面	0	20	67	0
主食	6	9	55	12	主食	11	33	93	0
副菜	41	12	38	0	副菜	55	20	65	0
主菜	8	35	20	0	主菜	5	60	41	0
牛乳・乳製品	35	30	10	0	牛乳・乳製品	47	55	20	0
果物	42	10	3	8	果物	67	25	20	0
運動／菓子・嗜好品	60	26	0	0	運動／菓子・嗜好品	100	40	0	0

- (2) 「食事バランスガイド」の字体について
 イラストにおいて、「食事バランスガイド」と表記する際には、基本的にはロゴを使用することとする。
 なお、文章内で食事バランスガイドと示す際には、この限りではない。