

参考資料7 イラストの中の料理のデータ及び食事摂取基準との比較表

料理区分	つ (SV)	料理名	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)	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	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり(1個分)	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン(6枚切り)	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	3	0.11	0.12	1	3	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	104	0.12	0.11	16	0	4.3	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	10	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き(1/2)	105	6.2	8.0	1.1	118	16	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴	92	8.4	4.6	3.8	270	71	1.4	10	0.16	0.08	2	2	0.7	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ(1/2)	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	30	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳(1本:200g)	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
合計			2130	84.7	56.0	313.8	3846	695	10.7	769	1.15	1.44	129	358	20.8	12.7**

※ 表中の値は、「食事摂取基準(2005年版)」のレチノール当量と比較するために、五訂増補日本食品標準成分表の値を基に算出
 ※※ かけうどんの汁を2/3残し、全体的にうす味にしたものとして算出した場合→食塩相当量:9.9g

男女が混在する18~69歳の集団における食事摂取基準の設定

食事摂取基準(2005年版)	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)
推定平均必要量 EAR		50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5
推奨量 RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100			
目安量 AI	2,000				1,600	700							20	
目標量 DG		100未満	45~55	260~340	2,800	600						600未満	19	8未満
上限量 UL						2,300	40.0	3,000						
推定平均必要量 EAR		50					9.0	550	1.1	1.2	85			1.5
推奨量 RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100			
目安量 AI	2,400				1,600	900							24	
目標量 DG		120未満	55~65	300~420	3,000	650						600未満	20	10未満
上限量 UL						2,300	40.0	3,000						

【栄養比率】	
主食エネルギー比:	50.3
P比:	
F比:	15.4
*C比:	23.6
エネルギー構成比	61.0

(*差し引きによる)

参考資料8 成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価

食事例1 2200kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯	2 ひきの菜物	1 白玉焼き	1	みかん1個
昼食	白飯小2杯	2 野菜スープ 2 野菜炒らダ	1 水餃子1/2 1.5	チーズ1枚 2 かつお1杯	1
夕食	白飯小2杯	2 漬物煮 2 ほうれん草のお浸し	2 竹の子燻焼き 1 冷奴1/3丁	1	りんご1/2
合計	6	6	4.5	2	2

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	635 kcal	767	749	2151
たんぱく質	18.1 g	26.8	26.5	71.4
脂質	17.4 g	24.8	17.0	59.2
炭水化物	101.6 g	105.2	120.3	327.1
コレステロール	210 mg	110	44	364
カルシウム	246 mg	312	147	705
鉄	7.4 mg	1.8	4.4	13.6
カリウム	845 g	940	1714	3499
ビタミンA	538 μg	429	727	1694
ビタミンB1	0.23 mg	0.38	0.40	1.01
ビタミンB2	0.44 mg	0.44	0.53	1.41
ビタミンC	39 mg	47	57	143
食塩相当量	3.1 g	3.0	3.0	9.1
食物繊維	6.7 g	4.5	10.2	21.4
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4	14.0	14.2	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7	29.1	20.4	24.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9	56.9	65.4	61.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9	46.3	44.9	47.7

食事例2 2000kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚	1 菜の花スープ	1 白玉焼き	1 ヨーグルト	1 いちご6個
昼食	スシ(マグロ)1皿 (チリメン)	2 ナポリタン 1 野菜炒らダ	1	2 かつお1杯	1
夕食	白飯小2杯	2 漬物煮 2 ほうれん草のお浸し	2 竹の子燻焼き 1 冷奴1/3丁	2	みかん1個
合計	5	6	4	2	2

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	506 kcal	648	844	1998
たんぱく質	20.3 g	23.0	33.0	76.3
脂質	18.3 g	16.1	25.0	59.4
炭水化物	65.2 g	98.4	118.2	281.8
コレステロール	222 mg	42	65	329
カルシウム	197 mg	181	177	555
鉄	1.9 mg	2.2	5.0	9.1
カリウム	723 g	904	1838	3465
ビタミンA	195 μg	337	898	1430
ビタミンB1	0.22 mg	0.41	0.48	1.11
ビタミンB2	0.44 mg	0.36	0.63	1.43
ビタミンC	79 mg	45	87	211
食塩相当量	2.6 g	2.6	3.7	8.9
食物繊維	4.9 g	5.8	9.8	20.5
たんぱく質エネルギー-比率 %	16.0	14.2	15.6	15.3
脂肪エネルギー-比率 %	32.5	22.4	26.7	26.8
炭水化物エネルギー-比率 %	51.5	63.4	57.7	57.9
穀類エネルギー-比率 %	47.0	58.3	39.8	47.6

食事例3 2400kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯	2 ひきの菜物	1 白玉焼き	1	みかん1個
昼食	白飯小2杯	2 煮込み 2 野菜炒らダ 2 具沢山味噌汁	1 ハンバーグ 3 鶏肉1杯	1	
夕食	白飯小2杯	2 梅干しおろし 2 漬物煮1/2	1 焼き魚 1	1 ヨーグルト	1 いちご6個
間食	おにぎり1個	1			
合計	7	6	5	2	2

<摂取栄養価>

栄養素等	朝食	昼食	夕食	間食	1日合計
エネルギー	635 kcal	852	717	174	2378
たんぱく質	18.1 g	32.3	25.5	3.3	79.2
脂質	17.4 g	31.0	11.6	0.3	60.3
炭水化物	101.6 g	108.7	121.8	37.9	370.0
コレステロール	210 mg	137	58	0	405
カルシウム	246 mg	172	300	12	730
鉄	7.4 mg	2.9	6.6	0.6	17.5
カリウム	845 g	1148	1467	108	3568
ビタミンA	538 μg	193	326	46	1103
ビタミンB1	0.23 mg	0.63	0.34	0.03	1.23
ビタミンB2	0.44 mg	0.59	0.63	0.13	1.79
ビタミンC	39 mg	32	96	14	181
食塩相当量	3.1 g	3.2	4.4	0.5	11.3
食物繊維	6.7 g	5.9	8.9	0.7	22.2
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4	15.2	14.2	7.6	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7	32.7	14.6	1.6	22.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9	52.1	71.2	90.8	63.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9	43.8	46.9	96.6	51.0

食生活指針の推進について

〔平成12年3月24日〕
閣 議 決 定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

(1) 食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及

イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ

ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開

エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

(2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

(3) 食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供

イ 減塩、低脂肪の料理や食品の提供

ウ 容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供

エ エネルギー、栄養素等の情報の提供

オ 様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

(4) 農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

2 食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため、民間団体等の自主的な活動とも連携して、国民的な運動を展開する。

(別添)

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none">・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none">・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。・飲酒はほどほどにしましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none">・多様な食品を組み合わせましょう。・調理方法が偏らないようにしましょう。・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none">・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。</p>	<ul style="list-style-type: none">・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
<p>食塩や脂肪は控えめに。</p>	<ul style="list-style-type: none">・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。