

料理のグループへの分類は、原則、使われている主材料(食品)の栄養素の特徴に基づいており、食べる量の目安は、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(厚生労働省)をもとに設定されている。このため、各料理グループの分類は五大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン)とほぼ矛盾なく対応している。ただし、「食事バランスガイド」は、その特徴として、栄養素だけでなく、実際に食卓でどのように食べられているかを考慮して分類されている。例えば「いも類」に含まれる栄養素は炭水化物が主なものであるが、サラダや煮物で食べられることが多いため、主食ではなく副菜として整理されている。

活用例

活用時は、料理、食品、栄養素のつながりをスムーズに理解できるようにすることで、自分の食生活の問題への気づき、改善につなげることが望ましい。実際に食べる給食などを活用して、料理から栄養素へと理解を進めると分かりやすい。

《活用例 1》 食事(1食または1日)→料理→食品→栄養素 の順で学習

- ①「食事バランスガイド」を活用して自分の食生活(例えば給食や昨日食べた1日分の料理)のバランスがとれているかを確認する(5つの料理グループがそろっているか、もしくはSV数を数え適量食べられているかを確認する)。これによって、5つのグループのバランスや、必要な料理の量のイメージが分かる。給食を題材にすると、給食がバランス良く料理が組み合わされている食事であることも確認できる。このように、実際に食事の例を見ると、自分の食生活に何が足りており、何が足りていないかが理解しやすく、1日のうち残りの2食にどのようなものを食べれば1日のバランスがとれるかを考えることもできる。
- ②「食事バランスガイド」で料理レベルの食事バランスを確認した後、それぞれの料理を、使われている食品をもとに三色食品群、六つの基礎食品によって分類することで、料理は食品に分かれ、各食品が体の中で働きをもっていることを学ぶ。これによって、色々な料理・食品を組み合わせるとることが必要であると確認できる。この時、「食事バランスガイド」の複数のグループの料理をバランス良く食べることは、栄養素もバランス良くとることになると確認できる。

《活用例 2》 栄養素→食品→料理→食事(1食または1日) の順で学習

- ①食品は主に体の中での働きによっていくつかのグループに分類されること、それらの食品を組み合わせるとすることの必要性を三色食品群、六つの基礎食品等によって学ぶ。
- ②体に必要な栄養をとるためには、各食品群の食品をバランス良くとる必要があることを知った後、実際に献立を考えたり、自分の食生活の特徴を確認する時に、どんな料理を選べば良いか、どのくらいの量を食べたら良いか、自分の選んだ料理のバランスがとれているか「食事バランスガイド」を活用して考える。例えば給食は、三色食品群等で栄養素の観点から見てもバランスがとれているし、「食事バランスガイド」にあてはめた時には、4～5つの料理グループがそろっており、SV数も1日の適量に配慮してバランスがとれたものになっていることが分かる。

3. 活用するために






なお、指導者の整理用として、P.18～19に、三色食品群と、六つの基礎食品、「食事バランスガイド」の区分の関係を記載した。

- 1) 文部科学省 小学校学習指導要領 第8節 家庭 第2 各学年の目標及び内容 2 内容 B-(2)-アイウ 平成20年3月 P.89
- 2) 文部科学省 中学校学習指導要領 第8節 技術・家庭(家庭分野) 2 内容 B-(1)-イ(2)-ア 平成20年3月 P.101
- 3) 「五訂日本食品標準成分表」及び「日本人の栄養所要量」第六次改訂に伴う「六つの食品別摂取量のめやす」の改訂：
金子佳代子, 渋谷祥子, 福原桂, 杉山久仁子, 相坂浩子 日本家庭科教育学会 45(1)22-29, 2002

「食事バランスガイド」と三色食品群等を用いる時に、児童・生徒が混乱しやすい点(いも類の扱いなど)については、予め「対応表」などを使って説明をしている事例もあります。この学校では最初に、おかずとして食べられる料理が「食事バランスガイド」では副菜、主菜に分けられることを説明し、じゃがいもや里いもなどのいも類を使った料理は、サラダや煮物などごはんのおかずとして食べられることが多いため、三色の分類ではごはんと同じ黄色のグループになるが、「食事バランスガイド」では野菜と同じ副菜のグループになる、といった説明を行っていました。

このように、混乱しやすい点を先に説明してから学習を進めるか、実際に分類しながら覚えていくか、どちらが分かりやすいかについては、一概には言いきれものではありません。実際に、上記の説明でうまくいった例もありますが、2時間続きの授業で三色食品群と「食事バランスガイド」を続けて教えたところ、色が似ており混乱が生じたという事例や、三色食品群の理解が定着した後に「食事バランスガイド」を活用した方が混乱がなかったというケースもあるため、状況に応じた活用が必要になります。

(参考1) 各料理グループと食材とおもな栄養素の関係

食事	料理グループ	おもな食材	おもに含まれる栄養素 【体の中での働き】
	主食 ごはん、パン、麺など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 米(ごはん、もちなど) ● パン(食パン、ロールパンなど) ● めん類(うどん、そば、中華麺、スパゲッティなど) 	炭水化物 【体を動かすエネルギー源になる】
	副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜類(キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、トマト、ほうれん草など) ● いも類(じゃがいも、さつまいも、さといも、こんにゃくなど) ● きのこと(しいたけ、しめじ、えのきだけなど) ● 海藻類(わかめ、ひじき、のりなど) 	ビタミン、無機質 食物繊維 【体の調子を整える】
	主菜 肉、魚、卵、大豆料理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉類(牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、ソーセージなど) ● 魚類(魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、ちくわなど) ● 卵 ● 大豆・大豆製品(大豆、とうふ、なっとう、油あげなど) 	たんぱく質 脂質・無機質(鉄) 【体(筋肉や血)をつくるもとになる】
	牛乳・乳製品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ 	無機質(カルシウム) たんぱく質・脂質 【体(丈夫な骨や歯)をつくるもとになる】
	果物 	<ul style="list-style-type: none"> ● みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど 	ビタミン(ビタミンC) 無機質(カリウム) 【体の調子を整える】

※脂質は教科書では「しぼう」と書かれている場合があります。

(参考2)栄養素、食品、食事等の関連について〈詳細〉

栄養教育に
用いられる
要素

エネルギー
栄養素

食品～食品群

内容	エネルギー	食品成分表 穀類 いも及び でん粉類 砂糖及び 甘味類 豆類 種実類 野菜類 果実類 きのご類 藻類 魚介類 肉類 卵類 乳類 油脂類 菓子類 嗜好飲料類 調味料及び 香辛料類 調理加工 食品類	6つの基礎食品		3色分類 赤 緑 黄	
	炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ビタミンA ビタミンB ₁ ビタミンB ₂ ナイアシン ビタミンB ₆ 葉酸 ビタミンB ₁₂ ビオチン パントテン酸 ビタミンC ビタミンD ビタミンE ビタミンK 無機質 マグネシウム カルシウム リン クロム モリブデン マンガン 鉄 銅 亜鉛 セレン ヨウ素 ナトリウム カリウム		第1類 魚、肉、 卵、大豆 良質たんぱく質の給源となるもので、 毎日の食事で主菜となるもの。 副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、 ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 。	第2類 牛乳、乳製品、 骨ごと食べら れる魚 牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、 とくにカルシウムの給源として重要である。 その他、良質たんぱく質、ビタミンB ₂ の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、 また鉄、ビタミンB ₂ の給源。		第3類 緑黄色野菜 主としてカロテンの給源となる野菜。 ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB ₂ の給源。

食べる者の
量的把握
(一般人の
場合)

目に見えない
(栄養成分表示
がされているも
のは含有量がわ
かる)

料理の中に分散しているので重量の把握が難しい。

作る者の
量的把握
(一般家庭の
場合、及び
外食、中食業
者の場合)

食品成分表や
分析結果から
把握できる
(一般の家庭で
は難しい)

つくるときに、食材の重量を計算すれば、把握できる。
一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい。
(健康づくり協力店の実施状況から)

健康の維持等
の観点から
望ましい
摂取量の目安

食事摂取基準





食事摂取基準に基づく食品構成



3. 活用するために

具体的な料理

食事バランスガイドでのグループ(料理グループ)

ごはん パン 麺 	ごはん、パン、麺、パスタなどを 主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	主食
焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷やっこ 	肉、魚、卵、大豆製品などを 主材料とした料理 (主にたんぱく質の供給源)	主菜
サラダ 煮物 	野菜、いも、豆類、きのこ、 海藻などを主材料とした料理 (ビタミン、ミネラル、 食物繊維の供給源)	副菜
牛乳 ヨーグルト 	牛乳・乳製品 (主にカルシウムの供給源)	牛乳・乳製品
りんご みかん 	果物 (主にビタミンC、カリウムの供給源)	果物
チョコレート ケーキ ジュース 	菓子・嗜好飲料 (楽しく適度にとりたいもの)	菓子・嗜好飲料
揚げ物 佃煮 	油脂・調味料 (調理形態によってはとりすぎに注意)	油脂・調味料

食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。

1回の食事で食べる量を、料理類別に、標準的な量(SV数)と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。
生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、
感覚的にわかって使えるようになる可能性大。

1料理の提供量を標準的な量(SV数)と比較することにより適切な量の提供ができる。

食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので
一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。
(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある)

食事バランスガイド

食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理グループ毎の摂取の目安を示す
数値(SV数)で示される