

4. Q&A

Q1 小学生は1食に食べる量が少ないので、1品のSV数が「0」になる場合があります。実際には食べているのに「0つ(SV)」になる場合は、どのようにしたら良いのでしょうか？

A1 子どもの食べる量は、大人と比べて少ないことがあります。1つの料理の量が少なく、実際に食べているのに0つ(SV)になってしまうことがあります。このような時は、0.5刻みの数え方を活用することも可能です。0.5刻みで数える場合は、例えば副菜では小鉢1つ(副菜1つ)と比べて半分くらいの量の野菜やきのこ、海藻などを使った料理を0.5つ(SV)と数えます(専門家の方が詳細な計算をする時は、P.96,97の表を参照してください)。

Q2 「食事バランスガイド」では主食の量が多くなっています。適量的主食がとれない場合は、他のグループでとって良いのでしょうか？

A2 5つの料理グループはそれぞれ必要な適量(SV数)が決まっています。それぞれのSV数は料理グループごとに数えるので、1つのグループを減らすかわりに、別のグループを増やすといったことはできません。なお、「食事バランスガイド」は、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」をもとに作成しており、この通りに食べてもごはんを食べ過ぎることはありません。

Q3 子どもは、給食で牛乳をほぼ毎日飲んでいますが、牛乳・乳製品の適量はどのようになっていますか？また、アレルギーや乳糖不耐症などで、牛乳・乳製品が摂取できない児童・生徒は、どのように対応すると良いのでしょうか？

A3 子どもの牛乳・乳製品の適量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。牛乳・乳製品はカルシウムの主な供給源ですが、ご質問のような理由で摂取できない時は、他の4つのグループがしっかりとれるように対応すると良いでしょう。その上で、栄養教諭(管理栄養士)などの専門家による個別対応を行い、牛乳・乳製品以外でカルシウムを摂取するための食品や料理の選び方を指導されることが望ましいと言えます。

Q4 主食は5~7つ(SV)など各料理グループの適量には幅がありますが、幅をもたせないといけませんか？

A4 小・中学生は成長による体重や身長が増加が大きい時期で、同じ学年でも体格に差があります。適量に幅があることで、このような体格や食欲の個人差にも対応することができます。適量の範囲(幅)の中で食事を調整するためにも幅をもたせる方が良いでしょう。

Q5 同じ学年でも体格(身長)の差が大きい場合は、考慮しなくても良いのでしょうか？

A5 Q4で示したように、体格など発育の状況を考慮して、適量の幅の中で活用してください。

Q6 子どもの身体活動量はどのように考えると良いのでしょうか？1日の運動時間など子どもが分かりやすい基準はありますか？

A6 女子は10歳から、男子は12歳から活動量によって、適量の目安が異なっています。活動量の基準は「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を参考にしています。例えば、休み時間は体を使って遊び、ふつうの学校生活を送っている児童・生徒や、体を使って活動するクラブ、習い事を行っている場合の身体活動量は「ふつう」になります。さらに、頻繁に強い運動を行っている場合は、適宜調整が必要になります。体を使って遊んだり活動することが少ない場合は「低い」になります(身体活動量の見方はP.10を参照してください)。

Q7

地域の伝統食など、地域特有の料理の食べ方が、「食事バランスガイド」の分類と異なる場合は、どのように分類すれば良いのでしょうか？

A7

地域の伝統食や、地域特有の食べ方をもとにして分類することが可能です。その時は、「食事バランスガイド」の基本の分類と異なる分類をした理由を、根拠をもってはっきり示せるようにしておいてください。例えば、沖縄では「主食」としてさつまいもが食べられている例があるので、地域版食事バランスガイドの「主食」に、さつまいもが入っています。

Q8

牛乳・乳製品や果物を使った手作りのデザートを出していますが、これも全てヒモ(菓子・嗜好品)の扱いになりますか？

A8

基本的には、菓子・嗜好飲料として扱います。ただし、SV数を計算、表示する方が、根拠をもって料理グループを変更する理由があると判断した場合は、この限りではありません。菓子・嗜好飲料とは異なるグループと判断する場合は、情報提供を行う方が、責任をもって理由を情報提供する(注意書きなどで理由を明記するなど)ようにしてください。

Q9

お弁当やバイキング形式で提供する給食や食事は、どのようにSV数を計算しますか？

A9

普通の食事では料理一品ごとにSV数を計算しますが、少量のものがたくさん入っているお弁当やバイキング形式の場合は、一品ごとではなく同じ料理グループに属する料理をまとめてSV数の計算をします。

Q10

「食事バランスガイド」のイラストは、どこから手に入れたら良いのでしょうか？

A10

イラストは、ホームページ(<http://www.j-balanceguide.com>)から、PDFファイルとJPEGファイルがダウンロードできます。また、自分で色を塗るためのコマのイラスト、子ども用に牛乳・乳製品の量を多くしたもの(例:図1)も、http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/からPDFファイルでダウンロードできます。

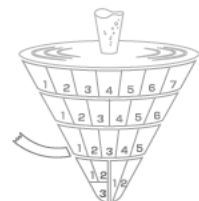


図1(2,200±200kcal)

Q11

「食事バランスガイド」を簡単に体験できるソフトなどはありますか？

A11

農林水産省のホームページでは、「食事バランスガイド」に関する情報を提供しています(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)。その中の「食生活をチェックしてみよう」では、自分の食事バランスをチェックできるサイト「みんなの食たく」食事バランスガイド版、「食事バランスガイドチェック!」(いずれもFLASH)を紹介していますので、ご活用ください。

Q12

色々な料理のSV数が、すぐ分かるものはありませんか？

A12

農林水産省の「食事バランスガイド」を紹介するホームページの中の「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/pdf/check_book.pdf)では、代表的な料理についてのSV数一覧表を紹介しています。但し、このSV数は、国民健康・栄養調査をもとに、大人に向けた平均的な料理サイズから計算されたもので、子どもが食べるものと料理サイズが異なる場合がありますので注意が必要です。P.82～87には、独自に、学校で作成し、実際に使われた子ども向けSV数一覧表を紹介しています。

その他、「食事バランスガイド」に関する専門家向けのQ&Aを、農林水産省のホームページに紹介していますので、ご参照ください(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/qa_all.pdf)。