

三色食品群、六つの基礎食品と食事バランスガイドの関係性

小学校学習指導要領¹⁾の「家庭」では、栄養を考えた食事について「体に必要な栄養素の種類と働きについて知る」「食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる」「1食分の献立を考える」ことが指導項目としてあげられている。また、中学校学習指導要領²⁾の技術・家庭でも中学生の食生活と栄養について「栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考える」「食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知る」とされている。

このような栄養素の種類や働きを理解させるために、教育現場では、三色食品群や六つの基礎食品を用いて、多様な食品をバランス良く組み合わせる必要性を教えることが多い。平成17年に「食事バランスガイド」が決定されて以降は、「食事バランスガイド」によって、実際に口にする料理レベルで食事のバランスについて考えるといった取組も見られるようになった。学校給食などでも、給食がどのようなバランスになっているかを、三色食品群を活用して表している事例もあれば、「食事バランスガイド」を活用した表示をしている事例も見られる。

現在の活用例を見ると、三色食品群や六つの基礎食品と「食事バランスガイド」はバランスの良い食事を学習する一連の指導教材として用いられることが多い。ただし、三色食品群や六つの基礎食品は「食品」による分類、「食事バランスガイド」は「料理」から見た分類と違いがある。三色食品群では「食事バランスガイド」と同じ「色」を使って分類することから、混乱を生じないように、それぞれの特徴をふまえ、注意して活用する必要がある。

次ページに、これらの特徴をまとめた。これらをふまえ、小学校・中学校において、食品を組み合わせることや、調和の良い食事のとり方の必要性などを教える際に、三色食品群、六つの基礎食品に加えて「食事バランスガイド」を用いると、日々食べている食事が体の中での働きによってグループに分けられること、成長や活動には偏りなくそれぞれのグループの食品をとる必要があることだけでなく、どのような料理をどのくらい食べたら良いのかについても学ぶことができ、栄養素から、食品、最終的に自分が日常食べる料理までの段階がつながっていることを理解しながら食生活を考えられるようになる。

〈概要〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドの特徴

○五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品：

人に必要な栄養素の面から食品を分類している。バランスの良い食事をするには、異なるグループの“食品”を組み合わせることが必要。六つの基礎食品の目安を用いると、“食品・食材”単位で1日に食べたら良い量と組み合わせが分かる。

○食事バランスガイド：

どのような料理をどれだけ食べたらバランスの良い食事か、“料理”で量と組み合わせを示している。各料理グループに使われている主な食品を分類すると、必要な栄養素が偏りなく入っている。

3. 活用するために

〈詳細〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドとは

《五大栄養素》

食品に含まれている成分を栄養素といい、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンを五大栄養素という。これらの栄養素は、体内において「エネルギーとなる」「体の組織をつくる」「体の調子を整える」などの働きがあり、相互に関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っている。

《三色食品群》

三色食品群は、栄養素の働きの特徴から、食品を3つのグループに分けている。

3つのグループ

- ・主に体をつくるもとになる(赤)・・・肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻 など
- ・主にエネルギーのもとになる(黄)・・・米、パン、めん類、いも類、とうもろこし、油、砂糖 など
- ・主に体の調子を整えるもとになる(緑)・・・野菜、果物、きのこ など

元気な体をつくるためには、これら3つのグループをバランス良く組み合わせて食べる必要があることが分かる。「どれくらい食べたら良いかという量」=「食事バランスガイド」の利点は示されていない。

《六つの基礎食品》

六つの基礎食品は、栄養教育の教材として、厚生省保健医療局(当時)から示されたものであり、食品を栄養的な特徴によって、6つの群に分類している。

これらをうまく組み合わせて摂取することで、健全な日常生活を営むために必要な栄養素(五大栄養素)を摂取することができる。学習指導要領上に明記はされていないが、中学校の教科書では、栄養バランスのとれた食事を考える際の基本として、1日に摂取すべき食品の種類と概量を示した「六つの食品別摂取量のめやす」³⁾が用いられているものもある。

6つの群

- ・1群・・・魚、肉、卵、大豆・大豆製品
- ・2群・・・牛乳・乳製品、海藻、小魚
- ・3群・・・緑黄色野菜
- ・4群・・・淡色野菜、果物
- ・5群・・・穀類、いも類、砂糖類
- ・6群・・・油脂、脂肪の多い食品

《食事バランスガイド》

「食事バランスガイド」は、日常食べる料理を5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分類し、料理として、「何を」「どれだけ」食べたら良いかを伝えるものである。料理グループごとの食べる量の目安はSV数で示される。

「食品」ではなく、「料理」で1日に必要な量を考えることが、三色食品群や六つの基礎食品と異なる。