

外食事業者向けマニュアル

使ってみませんか! 「食事バランスガイド」



平成17年12月
(財) 外食産業総合調査研究センター

使ってみませんか！「食事バランスガイド」

外食産業関連事業者の皆様へ

はじめに

皆様ご承知の通り、平成12年3月に当時の文部省、厚生省そして農林水産省の3省により「食生活指針」が策定され、その指針を効果的に推進していくため、食に携わる関係者の取り組み方針などを定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されました。

また平成17年6月には、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、「食育基本法」が成立したところです。

現在、我が国の国民の食生活には、脂肪のとり過ぎ、野菜の摂取不足などによる栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じています。

こうした事情を背景に、「食生活指針」を国民一人ひとりの具体的な行動に結びつけるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本をわかりやすく示す手段として、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が決定されました。

一方、外食や中食の利用が増え、「食の外部化」が進んできている中、国民の健全な食生活の実現に向けて、外食産業の果たす役割は以前にも増して大きくなってきています。食育基本法においても、食品関連事業者たる外食産業が食育の推進に自ら努めることが責務として規定されています。このような中で、「食事バランスガイド」の活用についても、皆様のご協力や自主的な取組活動に対する期待が高まってきているといえます。

「食事バランスガイド」への取組活動は各事業所固有の条件などを勘案し、皆様の自主的な判断を生かし、独自性を出すことができるものです。利用者の健康志向の高まりに応じて利用者の求めている情報提供を行うことにより、企業（店）としての姿勢をアピールしたり、独自メニューを開発して他社（他店）との差別化を図ったり、各社（店）の創意工夫による様々な取組が可能だと思われます。このような点を勘案して本マニュアルでは取組の事例をご紹介します。また、「食事バランスガイド」を具体的にどのように活用していったらよいかの提案をさせていただいております。まずは出来るところから検討されてみてはいかがでしょうか。

このマニュアルが「食事バランスガイド」を活用したさまざまな取組を検討される上での一助となれば幸いです。

目 次

はじめに

目 次

初級編

1. 「食事バランスガイド」作成の目的は?・・・p 1
2. 「食事バランスガイド」はいつ誰が作ったの?・・・p 1
3. だれでも使っていいの?・・・p 1
4. 詳しい内容は?・・・p 1
5. 数量の表示およびその整理について・・・p 3
6. 「食事バランスガイドガイド」のイラスト構成など・・・p 4
7. 「食事バランスガイド」の実践や普及・啓発面でのご協力などについて・・・p 5
8. 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン・・・p 5
9. 相談窓口・・・p 6

中級編

1. 中級編マニュアルのねらい・・・p 8
2. 表示する場所と方法・・・p 8
3. 対象メニューの選定・・・p 8
4. 表示の手順・・・p 9
- <参考資料> 「食事バランスガイド」を構成する内容・・・p 11
- <参考資料> 「サービング数計算早見表」・・・p 14

上級編

1. 上級編マニュアルのねらい・・・p 18
2. 推奨メニューの考え方・・・p 19
3. 推奨メニューの条件・・・p 19
4. タイプ別推奨メニューの提案方法・・・p 20

<参考資料> 「農林水産省職員食堂での取組事例」・・・p 23

食事バランスガイド外食産業活用型マニュアル作成支援事業検討委員会委員名簿・・・p 28

初級編

- ・「食事バランスガイド」についてご説明します。「食事バランスガイド」を活用した取組を行う際の社内研修などの機会に従業員の皆さんにご紹介下さい。

1. 「食事バランスガイド」作成の目的は？

「食事バラスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。

食生活で気を付けているのは？というアンケートで、“食事のバランス“という回答が上位にあがっていますが、そのバランスのとり方が具体的によくわからない・・・というのが現状です。そこで、今回、お客様がお食事をする際にどうバランスをとって食べたら良いかを考えるための情報として、「食事バランスガイド」を店内で掲示する取組を実施することとなりました。お客様からは、これはどういう意味？というような質問を受けることも想定されるため、従業員のみなさんにも、「食事バランスガイド」について理解していただければ幸いです。

2. 「食事バランスガイド」はいつ誰が作ったの？

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定したものです。平成12年3月に決定した「**食生活指針**」は10項目の文章からなるもので、なかなかこれが浸透しなかったため、特に、国民の健康づくりや生活習慣病予防対策、食料自給率の向上に資する健全な食生活の実現に向けて、食生活を変えるような具体的なツールとして作成されました。

また、平成17年6月には「**食育基本法**」という法律もできて、国をはじめ、地方公共団体、食品関連事業者、農林漁業者、教育関係者などあらゆる主体が国民運動として食育の取組を進めてこうということになっています。

3. だれでも使っているの？

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康管理や肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的につくられたものなので、糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方の場合には、そちらの指導に従って下さい。

4. 詳しい内容は？

- (1) 消費者の皆様へのわかりやすさ、外食の場での表示のしやすさといったことを考慮して、「1日単位」で「何を、どれだけ」食べるかを「料理」で表現しています。

具体的には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分により、「つ（SV サービング）」で表現しています。

（２）5つの料理区分

- ① 主食：ごはん、パン、麺・パスタなど（炭水化物等の供給源）を主材料とする料理。
- ② 副菜：野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻など（ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源）を主材料とする料理。
- ③ 主菜：肉、魚、卵、大豆および大豆製品など（たんぱく質等の供給源）を主材料とする料理。
- ④ 牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど（カルシウム等の供給源）
- ⑤ 果物：りんご、みかん、すいか、いちごなど（ビタミンC、カリウム等の供給源）

＜注＞ **油脂・調味料**は、料理の中に使用されているものであり、イラストでは表現しないこととしました。しかし、実際の食事選択の場面では、**総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も合わせて情報提供**されることが望ましいと整理しました。また、**菓子・嗜好飲料**は、食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中での量的なバランスを考え、適度に摂取する必要があることから、**コマを回すための「ヒモ」**として表現し、「**楽しく適度に**」というメッセージを付けました。

（３）各料理区分の量的な基準および数量について

① 主食（ごはん、パン、麺など）

ごはん小盛1膳100gが1つ（SV）に相当します。1つ（SV）の基準は、主材料に由来する炭水化物約40gとなっています。1日にとる量としては5～7つ（5～7SV）です。

② 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢が1つ（SV）に相当します。1つ（SV）の基準は、主材料の重量約70gとなっています。1日にとる量としては5～6つ（5～6SV）です。

③ 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

卵1個、冷や奴1/3丁が1つ（SV）に相当します。1つ（SV）の基準は、主材料に由来するたんぱく質約6gとなっています。おおよそ、魚料理は2つ（SV）、肉料理は3つ（SV）となります。1日にとる量としては3～5つ（3～5SV）です。

④ 牛乳、乳製品

牛乳コップ半分、ヨーグルト1パックが1つ (SV) に相当します。1つ(SV) の基準は、主材料に由来するカルシウム約100mgとなっています。1日にとる量としては2つ (2SV) です。

⑤ 果物

みかん1個、りんご半分が1つ (SV) に相当します。1つ (SV)の基準は、主材料の重量約100gとなっています。1日にとる量としては2つ (2SV) です。

＊以上の、主食／主菜／牛乳・乳製品の「 っ数 (SV数) 」を算出するには、日本食品標準成分表 (可食部100g当たりの成分を示している) に基づき、主材料に由来するそれぞれ炭水化物、たんぱく質、カルシウムの重量を計算が必要ですが、計算作業の繁雑さを避けるため、「主材料毎の換算早見表」をご紹介します。これにより主材料の重量がわかれば、サービング数が簡単に算出できます。

＊ 副菜／果物については、主材料の重量そのもので計算ができます。

5. 数量の表示およびその整理について

＊「 っ (SV) 」の数量は一般消費者にわかりやすく、かつ表示する側にも簡便であることが望まれるので、表示は原則、主材料の量的な基準を元にして、以下のとおり、単純な整数で表すこととします。ただし、お客様の要望によっては、整数表記とともに括弧書きで小数点第一位までを表示することも可能とします。

2／3以上1.5未満の範囲で含むもの：「1つ (SV) 」

1.5以上2.5未満の範囲で含むもの：「2つ (SV) 」

2.5以上3.5未満の範囲で含むもの：「3つ (SV) 」

3.5以上4.5未満の範囲で含むもの：「4つ (SV) 」

4.5以上5.5未満の範囲で含むもの：「5つ (SV) 」となります。

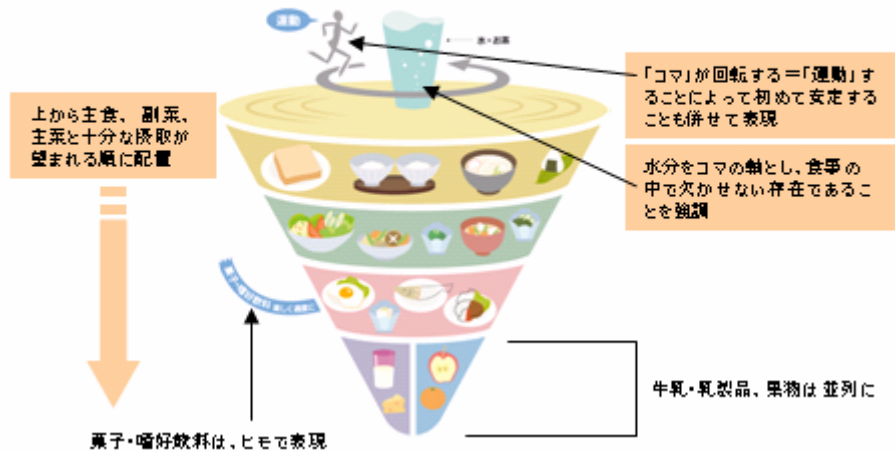
サービング数の具体的な表示方法については中級編をご参照下さい

6. 「食事バランスガイド」のイラスト構成など

＊ 4, 5でご紹介した内容をわかりやすく表現したのが次のイラストです。

○イラストの解説

「コマ」をイメージとして描くことで食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表現



料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンソメ

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころかし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = リんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

7. 「食事バランスガイド」の実践や普及・啓発面での協力などについて

- (1) まずは従業員や利用者の方々に意識を高めていただくためにも、行政などが行う普及・活用の活動について一緒に取り組みをお願いします。

お店や事業所の施設や環境など固有の条件を考え、ポスターの掲示やリーフレットの配置、配布など、まずは出来るところから実行してみてください。

またミーティングの場を利用して従業員の皆さんに説明を行い、一緒に勉強していくことも有効な方法です。

- (2) 「食事バランスガイド」の実践に際しては、いろいろな準備や作業的な負担が必要になってくるので最初は面倒だと感じるかも知れませんが、消費者の健康志向の高まりに応え、消費者が求めている情報としてメニューに掲載したり、「食事バランスガイド」に沿った料理の提供を通じて、他社（他店）との差別化を図り、自社（自店）の付加価値を高めていくことも可能ではないでしょうか。

- (3) 事業所給食なら、委託者（企業）は利用者（従業員）の健康問題にも気を配っている筈です。給食事業者だけでは出来ないことでも委託者と相談し、協力しながら、何が出来るか考えてみてはいかがでしょうか。

- (4) 一般外食店の場合には、利用者（顧客）が不特定多数であり、利用者は自分の嗜好やボリューム感などでお店や料理を選びがちなので、事業所給食の場合よりも取り組みが難しいかも知れませんが、副菜（野菜の付け合わせなど）の増量や副菜小鉢の品数を増やすことなど、検討してみてくださいはいかがでしょうか。

- (5) 「中級編」で具体的な解説をしますが、お店で提供しているメニューのサービング数を表示する場合は、当然のことながら、表示内容と実際に提供しているメニューの相違が起きないように、表示の正確さについては細心の注意が必要です。

ただし、サービング数の計算と表示については正確さが求められますが、「食事バランスガイド」のサービング数は、幅を持った数字になっているので、最終的な整数での表示はかなり大雑把なものとなります。そういう意味では思ったよりも簡単に表示をすることができます。

お客様がメニューを選ぶ際の参考となるサービング数の表示を前向きに検討してみてくださいはいかがでしょうか？

8. 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン

「食事バランスガイド」はより多くの方々に活用されることを目的としている一方、その名称、イラストについては著作権保護の対象となるものでもあります。

そこで「食事バランスガイド」の趣旨に沿って使用されるよう、一定のガイドラインが設けられていますが、その範囲内であればイラストなど基本形やそのバリエーションを使用することも可能です。

こうしたイラストやガイドラインはホームページに掲載されており、ダウンロードして利用することができます。

農林水産省 HPからのアクセス方法をご紹介します。

URL <http://www.maff.go.jp>

①農水省HPトップページ「食事バランスガイド」コマの下部の

「ここをクリック」をクリック

②「食事バランスガイド」ダウンロード

「食事バランスガイド」を実際に使いたい人は こちらへ をクリック

③ 「食事バランスガイド」

イラスト等の利用についてのガイドラインの確認、「食事バランスガイド」のダウンロード（次に進む）をクリック

④ 「食事バランスガイド」

ガイドラインに同意（利用者情報の入力）

⑤（入力情報の確認後）送信

⑥ ダウンロード

9. 相談窓口

イラストの利用については、8. で示したホームページにある相談窓口へ、地域での展開等については、最寄りの保健所、保健センターへお問い合わせ下さい。

初級編 Q&A

Q 1. 既にエネルギー量、食塩相当量、脂質量などの表示をメニューブックに掲載している外食店では、「食事バランスガイド」の取組は必要ないのでは。

A 1. 「食事バランスガイド」は「何を」、「どれだけ」食べたら良いのかを示すものであり、バランスの良い食べ方がわからないという方におおその目安をお示しするものです。もちろん、カロリーエネルギー量、食塩相当量、脂質量も料理を選択する際の参考になりますが、それだけの情報だけでは、バランスの良い料理の組み合わせまではわかりません。理想としては、双方の情報が合わせて提供されれば、お客様にとってはより便利なのではと思われます。しかしながら、外食店での負担を考えると、サービング数の表示であれば、比較的簡単に取り組めるのではと思われます（詳しくは、後半の中級編以降をご覧ください）。

Q 2. 「食事バランスガイド」はどこまで一般の方々に浸透しているのでしょうか？

A 2. 「食事バランスガイド」は平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定したもので、まだできたばかりです。一般の方々の認知度というのもまだ低いかと思いますが、農林水産省では、ポスターを17万枚、カードを55万枚作成し、

一般の方々の目につくところに貼ったり、雑誌広告を出したり、リーフレットを作成・配布したり、テレビ・ラジオで紹介したり、地域でのイベントで取り上げるなどの取組が実施されており今後も多くの方の目に触れるような取組が展開される予定です。既に、スーパーマーケット、コンビニエンスストアではモデル的に店内に様々な掲示物等を活用するなどの取組が開始されています。外食店に対しても、一般の方から「食事バランスガイド」の活用をしてほしいという声が届くようになるのではと期待しています。

DD) 中級編

1. 中級編マニュアルのねらい

中級編では各店舗で提供している料理に関して「食事バランスガイド」に沿った表示の方法を解説します。ここでは、特に専門職がいなくても表示ができるように、具体例を通して簡易な方法を紹介します。表示場所と方法については各事業者の実施しやすい方法を自由に用いることができます。

なお、管理栄養士又は栄養士等の専門知識を持つ従業員のいる比較的規模の大きい外食店の場合には、パソコンを使ってメニューの主材料とその重量を入力するだけで、サービング数やエネルギー量、食塩相当量等の栄養計算までできるソフトが市販されることになっているので、こちらを活用してください。

2. 表示する場所と方法

お客様が商品を選択する場所に、商品情報として主食、副菜、主菜、(牛乳・乳製品、果物)のサービング数を提示します。表示する場所は、サンプルケースなどの料理プライスカード、店舗の壁面などのお品書きやメニュー表など、各店舗で表示しやすい場所を自由に設定することができます。

また、各料理区分のサービング数の表示方法は、プライスカードやポスターに「主食 ○ つ (SV)、副菜 △ つ (SV)、主菜 □ つ (SV)」とサービング数の数字を書く方法、「食事バランスガイド」のコマの色を塗りつぶす方法があります。さらに、特に強調したい料理に関しては「副菜 △ つ (SV) 入り」などとアピールすることもできます。

農林水産省の地下食堂で実施した「食事バランスガイド」に沿った表示の検証事例について p に掲載していますので、是非、参考にしてみてください。

3. 対象メニューの選定

可能であれば全メニューにサービング数の表示を行うことが望ましいのですが、それが難しい場合には以下のようなメニューから順次取り組んでみてください。

- ・ お客様にアピールしたい 主食・副菜・主菜がそろそろバランスの良いメニュー
- ・ 売れ筋の ヒットメニュー
- ・ メニューを変更することが少ない 定番メニュー
- ・ 新規メニューや季節メニュー など

特に各店舗がお客様にアピールしたいメニューを選んで取り組んでみてはいかがでしょうか。最近では油が控えめなメニューや野菜の多いメニューに関心が寄せられているため、そのようなメニューから取り組むと良いでしょう。

4. 表示の手順

料理はいろいろな食材で構成されています。1種類の食品からなる料理は料理区分が分かりやすいのですが、実際に私たちの回りにある料理は複数の食材から構成されている単品料理や、複数の料理をワンプレートに盛り合わせた複合料理などに分けることができます。料理の分類は以下のように分けることができます。

1種類の食品からなる 単品料理	複数の食材からなる 単品料理	複数の料理を盛合わせた 複合料理
例： <u>卵料理</u> ゆでたまご	ほうれん草の 卵とじ	オムレットと 野菜ソテー盛り合わせ

サービング数の計算は料理ごとに行います。定食やセットメニューではそれぞれの料理ごとにサービング数を合算して表示します。

「食事バランスガイド」に従ったサービング数の表示の流れは、以下の3ステップで行います。

1. 料理ごとに「主材料」を主食、副菜、主菜の料理区分に分ける
2. 「主材料」の重量を料理区分ごとに合算する
3. 「サービング数計算早見表」を用いて重量をサービング数に換算する

ステップ1 料理ごとに「主材料」を主食、副菜、主菜の料理区分に分ける

料理の主材料とは料理に使用していることが一目で認識できる食材をいいます。調味料や油脂類、或いは薬味などごく少量のものは含めません。

【料理例における主材料】

例： きつねうどん	うどん、油揚げ、ほうれんそう、長葱
カレーライス	ご飯、肉、じゃがいも、にんじん、玉葱
カツ丼	ご飯、肉、卵、玉葱

主材料を主食、副菜、主菜の料理区分の食品群に従って分類します。食品群とは栄養成分の類似した食品のまとまりのことを指します。

料理区分を構成する食品群は

主食：米類（めし）、パン（菓子パンを除く）類、めん類などの穀類

副菜：野菜類、いも類、大豆以外の豆類、きのこ類、海藻類、種実類

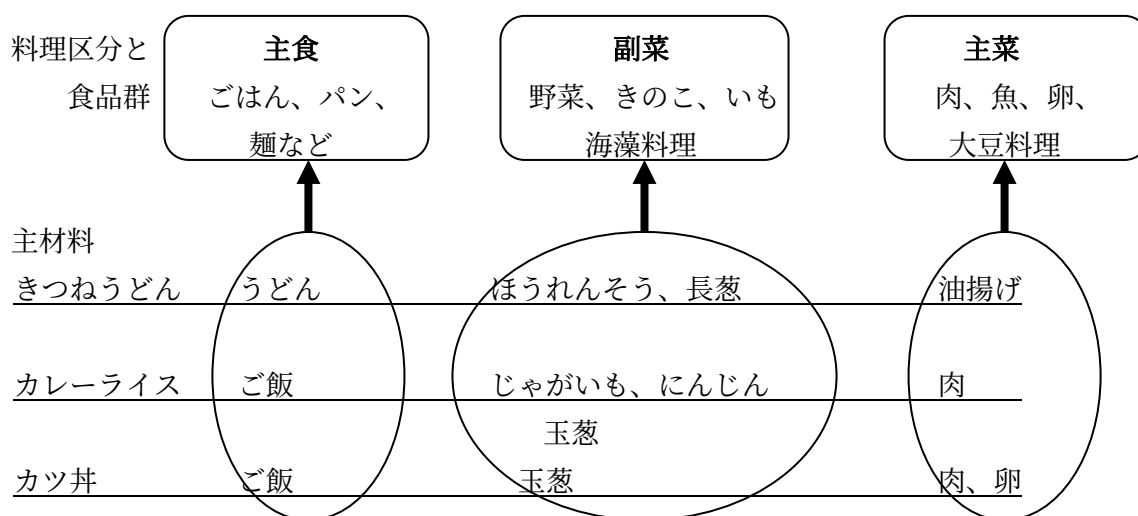
主菜：肉類、魚類（魚介練り製品を含む）、卵類、大豆・大豆製品

乳・乳製品：乳類

果物：果物類

【 料理例における料理区分と主材料 】

上記の料理例の主材料を料理区分に分けると次のようになります。



【 参考資料 「食事バランスガイド」を構成する内容 】

主材料の料理区分への分類に関する Q & A

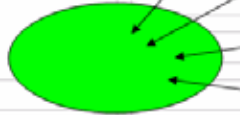
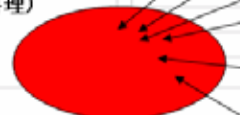
Q 1. ハムやソーセージなどや竹輪やはんぺんなどの魚介練り製品は、どのように扱うのですか

A 1. 「サービング数計算早見表」で「ハム、ソーセージ等」、「魚介練り製品」として主材料のサービング数の計算のための食材分類をしていますので、参照して下さい。

Q 2. バター、マーガリンや調味料はどのように扱うのですか。

A 2. バター、マーガリンや調味料は出来上がった料理では直接見えないため主材料として扱う必要はありません。

<参考>「食事バランスガイド」を構成する内容(フードガイド(仮称)検討会報告書より)

料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ					
主食 (ごはん、パン、麺など) 	米類(めし)	ご飯、もち ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン、ロールパン お好み焼き			
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ			
	その他の穀類食品	シリアル			
5〜7つ(SV)					
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 	野菜類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
	いも類	いも、こんにゃく			
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆			
	きのこ類	きのこ(しめじ、しめじ、えのきたけ)			
	海藻類	海藻(海苔、わかめ、ひじき)			
	種実類	落花生・ナッツ類、栗			
5〜6つ(SV)					
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄
	魚類	魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)			
	卵類	卵			
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆			
3〜5つ(SV)					
積極的にとりたいもの					
牛乳・乳製品 2つ(SV)	乳類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質
果物 2つ(SV)	果実類	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)		主材料として100g	ビタミンC カリウム
楽しく適度に					
菓子・嗜好飲料	菓子類	菓子類、菓子パン			
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
水・お茶		※料理、飲料として食事や間食などにおいて十分量をとる			

Q 3. 冷凍野菜や水煮の野菜も生野菜と同様に扱ってよいのですか。

A 3. 生野菜と同様に扱います。コーンやホールトマトのような缶詰の食材は水分を切って調理に使用する状態の重量を用います。副菜については、「サービング数計算早見表」で示しているとおり、葉野菜の調理前と調理後など分類ごとに数字が異なりますので注意してください。

Q 4. 料理に使用するミートソースやホワイトソースはどのように扱うのですか。

A 4. 調理用の市販のミートソースに含まれる肉の量は少量なので、一般の調味料と同様に主材料として扱う必要はありません。しかしホワイトソースは乳製品で作られているため、「サービング数計算早見表」の牛乳・乳製品に分類されているホワイトソースの数値を使用してください。

ステップ2 主材料の重量を料理区分毎に合算する

主材料の重量の確認には以下のような方法を用います。

- ・ レシピに記載された食品重量を用いる
- ・ 1玉、1食分、1個など製品に表示されている重量を用いる
例：ゆでうどん、パン、牛乳、乳製品
- ・ 実際に測定する

但し、ひじき、切り干し大根、春雨、干し椎茸、高野豆腐などの乾物食品は、戻して調理に使用する状態の重量を用います。

主材料の重量確認に関する Q & A

Q 5. 香り付けに使う生姜、にんにくや葱類も重量に加算するのですか

A 5. 香り付けに使う生姜、にんにくや葱類は出来上がり料理の中で主材料として認識されないため、野菜に加えなくてかまいません。つなぎに用いる卵なども同様に加える必要はありません。但し、レシピなどに明記されているもの全て計算しても間違いではありません。

Q 6. 野菜ジュース・トマトジュースなどの液体の主材料はそのままの使用重量を用いても良いのですか

A 6. 野菜ジュース・トマトジュース(100%に限る)は重量の半分の値を用いて計算してください。

ステップ3 「サービング数計算早見表」を用いて、重量をサービング数に換算する

「サービング数計算早見表」とは、料理区分ごとの食品を大まかに分類して、1つ（SV）、2つ（SV）、3つ（SV）、4つ（SV）に相当する調理前の食品重量の幅を示したものです。主材料となる食品は以下のとおりです。

料理区分 主食：ごはん、パン(菓子パンを除く)、ゆで麺、生麺、乾麺

副菜：葉野菜を除く野菜・いも・海藻・きのこ・春雨（乾物を除く）、葉野菜（調理前重量）、葉野菜（調理後重量）、切干等乾燥野菜・きのこ（乾物）、乾燥わかめ、野菜ジュース(100%に限る)

主菜：肉、ハム、ソーセージ等、魚、魚介練り製品、卵、豆腐、豆乳、油揚げ・厚揚げ、ゆで大豆

牛乳・乳製品：牛乳、ホワイトソース

【 参考資料 「サービング数計算早見表」 】

サービング数換算に関する Q & A

Q 7. 野菜の種類は問わないのですか。

A 7. 野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分類されますが、「サービング数計算早見表」では特にこうした区分はありません。野菜は調理前の生重量が示されており、その幅の範囲にあれば使用している野菜の種類・数は問いません。なお、野菜の種類によって生野菜と重量が異なるため、「サービング数計算早見表」の値を使用してください。

Q 8. 肉や魚の種類によっては栄養素の特徴が異なるのですが、換算早見表の数値は1種類のものを用いるのですか。

A 8. 肉、魚については、生のものと加工品に分けてサービング数を重量の幅で示しています。

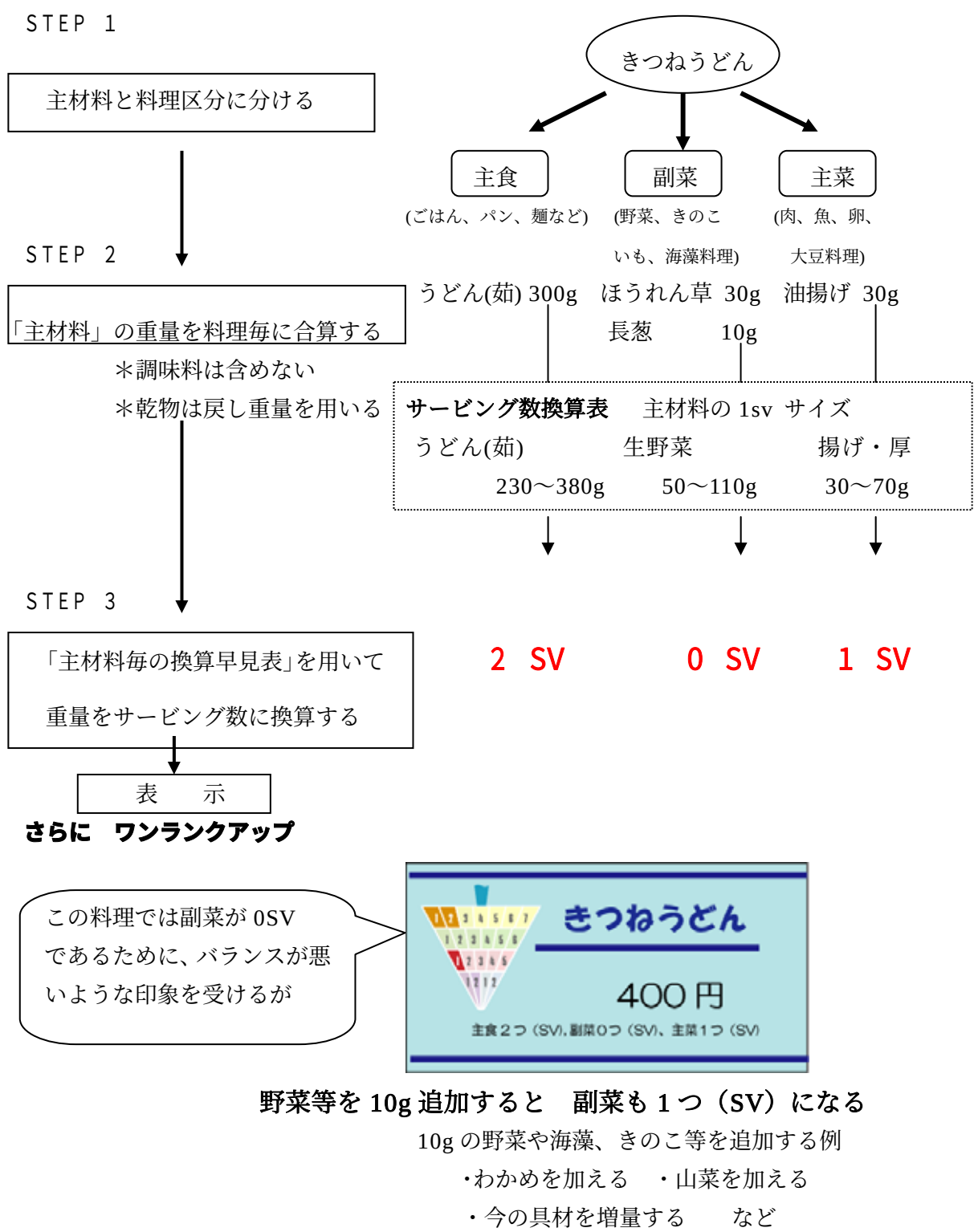
「サービング数計算 早見表」

	主材料 (食品) (g)	1つ (SV)	2つ (SV)	3つ (SV)	備 考
主食	ごはん(炊飯)	70～140	190～270	270～380	140～190は1.5SV (中盛り)。コンビニで販売されている「おにぎり」1個は1つ (SV) になる。
	パン	4～6枚切り食パン1枚、ロールパン2～3個			
	ゆで麺	100～230	230～380	380～530	うどん、そうめん、中華麺、マカロニ、スパゲッティ
	生麺	50～110	110～180	180～250	うどん、中華麺
	乾麺	40～80	80～140	140～200	うどん、そうめん、中華麺、マカロニ、スパゲッティ
副菜	葉野菜を除く野菜等 (乾物を除く)	50～110	110～180	180～250	いも、海藻、きのこ、春雨を含む
	葉野菜(調理前重量)	50～110	110～180	180～250	
	葉野菜(調理後重量)	30～70	70～120	120～170	葉野菜はゆで等の調理により重量が減り生重量の0.7倍程度になる
	切干等乾燥野菜、きのこ (乾物)	10～20	20～30	30～40	乾燥重量に対して約6を掛ければ、おおよその生重量に換算できる
	乾燥わかめ	20～40	40～60	60～80	乾燥重量に対して約3を掛ければ、おおよその生重量に換算できる
	野菜ジュース	100～210	210～350	350～490	重量の1/2を掛けた値で計算している
主菜	肉	20～80	80～110	110～150	
	ハム、ソーセージ等	30～60	60～90	90～130	
	魚	20～50	50～90	90～120	
	魚介練り製品	30～70	70～120	120～160	
	卵 (g)	30～80	80～130	130～180	卵1個(約50g) で1SV
	豆腐	70～160	160～260	260～370	豆腐1/3丁(100g)で1SV
	豆乳	110～250	250～420	420～580	
	油揚げ、厚揚げ	30～70	70～110	110～150	
	ゆで大豆	30～60	60～90	90～130	
牛乳乳製品	牛乳	60～130	130～220	220～310	
	ホワイトソース	30～60	60～90	90～130	

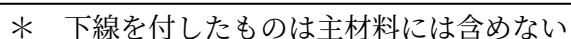
※ 各欄の数字の見方；「70～140」とある場合は、70以上140未満ということを表しています。

※ めん類を半玉追加するなどの注文を受ける場合は、0.5つ (SV) を足して計算するようにしてください。

図1. 1品の中に複数の料理区分が含まれている料理の表示手順
例 「きつねうどん」



例：「白身魚のフライセット」



それぞれの料理毎に、「主材料」を主食、副菜、主菜の料理区分に分ける

(g)

料理	主食	副菜	主菜
----	----	----	----

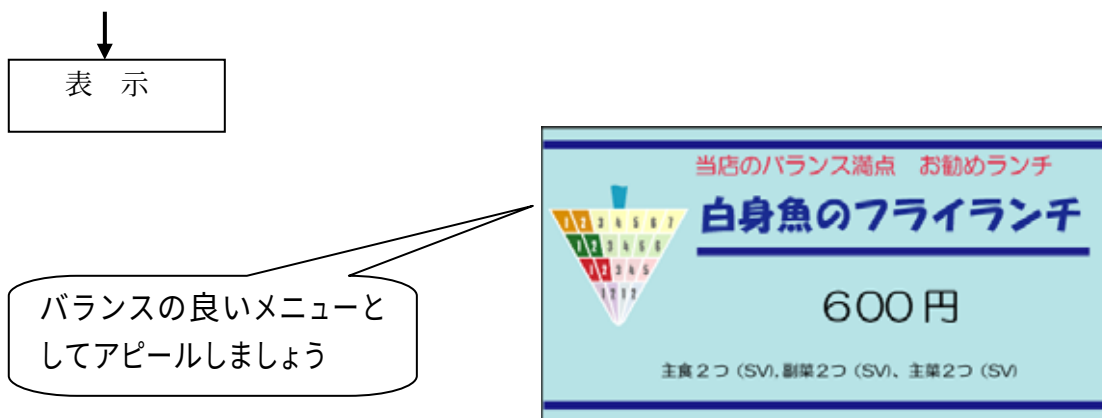
ライス	ご飯	200	—	—
計		200	0	0
白身魚のフライ			キャベツ 30	たら 80
付け合せ			ブロッコリー 20	
			レモン 10	
計		0	60	80
野菜サラダ			レタス 15	
			胡瓜 20	
			トマト 50	
計		0	85	0
コンソメスープ			じゃがいも 25	
			人参 5	
計		0	30	0

STEP 3

「サービング数計算早見表」を用いて、料理毎に重量をサービング数に換算する。更に、各料理のサービング数を合算して、セットメニューとして表示する

「サービング数計算早見表」			(g)
主食	副菜	主菜	
主材料食品	ごはん	生野菜	肉・魚
1SV	70～140	50～110	20～60
2SV	190～270	110～180	60～90

「白身魚のフライセット」 料理毎の重量とサービング数 (g)			
	主食	副菜	主菜
ライス	200 (2つ (SV))	0 (—)	0 (—)
白身魚のフライ			
付け合せ	0 (—)	60 (1つ (SV))	80 (2つ (SV))
野菜サラダ	0 (—)	85 (1SV)	0 (—)
コンソメスープ	0 (—)	30 (—)	0 (—)
形	2つ (SV)	2つ (SV)	2つ (SV)



セットメニューのサービング数換算に関する Q & A

Q 8. 各料理に少量の野菜を使用している場合に、それらを合算すると生野菜の 1 S V 量 (70 g) に達する場合はどのように扱えば良いのですか。

A 8. 「食事バランスガイド」の基本的考え方としては、料理ごとにサービング数を算出して、その合計値を表示することとしています。しかしながら、それぞれの料理で少量の野菜を使用し、それを合算すると副菜でカウントが可能な場合も想定されます。例えば、上記「白身魚のフライランチ」で「白身魚のフライ付け合せ」が副菜 60 g で 1 つ (SV)、「野菜サラダ」が副菜 85 g で 1 つ (SV)、「コンソメスープ」が副菜 45 g で 0 つ (SV) とすれば、合算すると 190 g となり、3 つ (SV) になるのですが、料理ごとにサービング数の計算をしてしまうと、端数の部分が切り捨てられて、2 つ (SV) となります。

最終的にどちらの表示方法は用いるかは、各事業者に判断いただくことになりますが、取りすぎが心配される料理や食材料の場合には、合算した方法、すなわち、上記の例であれば 3 つ (SV) を、逆に不足が心配される副菜であれば、2 つ (SV) の表示にすることが、結果として、食事全体のバランスをとることにつながるでしょう。

EE) 上級編

1. 上級編マニュアルのねらい

上級編では「食事バランスガイド」に沿った「推奨メニュー」の作成について解説します。「食事バランスガイド」を用いれば、簡単に主食・副菜・主菜がそろったバランスの良い「推奨メニュー」を作成でき、そのアピールによっては店舗の差別化と売り上げ増にも繋がります。

2. 推奨メニューの考えかた

現在提供している既存メニューを活用して推奨メニューを展開することができます。新しくバランスの良いメニューを考案するのではなく、既存メニューを活用し、できる範囲でそれぞれのお店の中でのバランスの良いメニューをアピールしてみましょう。具体的には推奨メニューは以下の3タイプに大別できます。いずれの場合も野菜などを増量することによってサービング数をワンランクアップさせることもできます。

タイプ1 既存メニューの中でバランスが良いと思われるメニューを
「**バランスメニュー**」としてアピールする

例：定食、ランチセット、野菜を多く摂れるメニュー タン麺、
けんちんうどん・そば、冷やし中華

タイプ2 アラカルトメニューを組み合わせる 「**バランスチョイス**」を示す

例：バイキング、カフェテリアの料理の中で組み合わせる

タイプ3 プラス1品のサイドメニューを設け、「**バランスプラスワン**」として勧める。

例：麺類、丼やパン類にプラス1として小鉢、サラダ、スープを勧める

3. 推奨メニューの条件

推奨メニューには以下の条件が必要です。

①「推奨メニュー」の構成

「推奨メニュー」とは1品、1セットまたは料理の組み合わせによって、主食、副菜、主菜が含まれていることが前提となります。「食事バランスガイド」の料理区分には積極的にとりたいものとして、牛乳・乳製品と果物が含まれていますが、これは外食場面で摂取は難しいため推奨メニューの中には含めていません。しかしメニューの特徴としてアピールできるものであれば表示しても良いのですか、主食、副菜、主菜のいずれかが欠けるようでは好ましくありません。

②サービング数の目安

「食事バランスガイド」では摂取エネルギーの目標量を2,200kcal±200kcalとして、サービング数の目安量を主食5～7つ（SV）、副菜5～6つ（SV）、主菜3～5つ（SV）としています。「食事バランスガイド」は生活習慣病対策として肥満者や、野菜摂取量の少ない単身生活者に焦点をあてていることから、推奨メニューのサービング数は以下の範囲が推奨されます。

表 「推奨メニュー」のサービング数の目安

	主食	副菜	主菜
朝食	1～2つ (SV)	1～2つ (SV)	1つ (SV)
昼食・夕食	1～3つ (SV)	2～3つ (SV)	1～2 っ (SV)

さらに、お客様に対してわかりやすいように「主食 2、副菜 2、主菜 2：バランスセット」のようなサービング数を明記したポップやメニュー表を活用しましょう。

推奨メニューのサービング数の目安に関する Q & A

Q 1. 麺類の場合は、上記に示されたサービング数を用いるのは難しいと思います。必ずしも目安の範囲になれば「推奨メニュー」にならないのですか。

A 1. 業種によっては推奨メニューのサービング数の目安量に従うのは難しいものもあります。その場合、まずは主食、副菜、主菜をそろえたメニューを提供し、さらにバランスの良くなるトッピングや、他のメニューを紹介してはいかがでしょうか。

ラーメン店の場合、次の①②の順にバランスはよくなります。

① ラーメン … 基本のメニュー

(麺、チャーシュー 2 枚、メンマ、葱)

主食 1 っ (SV) 副菜 0 っ (SV) 主菜 1 っ (SV)

② タンメン … 野菜の多いメニュー

(麺、チャーシュー 2 枚、メンマ、葱、+ キャベツ、玉葱、もやし)

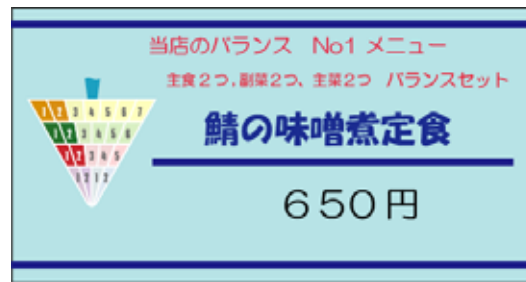
主食 1 っ (SV) 副菜 1 っ (SV) 主菜 1 っ (SV)

4. タイプ別推奨メニューの提案方法

① タイプ1 「バランスメニュー」

既存メニューの中でバランスが良いと思われるメニューをアピールする

上記の「推奨メニュー」のサービング数の目安の範囲に入るメニューを選びます。現行のメニューでは若干食品重量が足りない、もしくは多くて、サービング数の目安の範囲から外れる場合は、食品の使用重量を変えてみてはいかがでしょうか。小鉢等の野菜使用量が少ない場合には、汁物の具材料を多くするなどの工夫をすると良いでしょう。



なお、主食は自由にチョイスさせるため、小ライス(1つ(SV))、中ライス(1.5つ(SV))、大ライス(2つ(SV))として、選択時にSVを掲示しておくことで選択の参考になります。

② タイプ2.「バランスチョイス」

アラカルトメニューを組み合わせる

主食、副菜、主菜のサービング数を上記範囲に合わせて、好ましい組み合わせを示します。その際、それぞれの料理がどの料理区分に入るかわかるように、主食、副菜、主菜の料理名とサービング数を明記します。

本日のお勧め バランスセット

セット全体で **主食2つ、副菜2つ、主菜2つ**

主食： ごはん 2つ (SV) (小盛りは 1つ (SV))

副菜： グリーンサラダ、ミネストローネスープ、

主菜： チキンの照り焼き

お客様が自由に量を盛り付けるビュッフェスタイルの店舗では、主食、副菜、主菜の料理をそれぞれのテーブルにまとめて主食コーナー、副菜コーナー、主菜コーナーと表示して、配置したり、それぞれの料理の前に料理名を記入したPOPがあれば、そこに主食、副菜、主菜を区別する色や文字を記入するなどすると、バランスよく料理をチョイスすることができます。また、以下のような工夫をすると食べる量が意識することもできます。

- ・ 1つ (SV) 分盛り付けたサンプルを料理皿の近くに置く
- ・ 0.5つ (SV) 盛り付けることのできるようなスプーンやレードルを用意する
- ・ ハンバーグなどの主菜のポーションサイズを約 1つ (SV) にしてミニハンバーグにする
- ・ 主食量はミニ丼では1つ (SV)、ミニ麺では0.5つ (SV) にできるような食器を選ぶなど

③ タイプ3 「バランスプラスワン」

プラス1品のサイドメニューを勧める

麺類、丼やパン類では副菜に相当する食品が乏しいためバランスの良いメニューになりにくいと思われがちです。そこで和え物、酢の物、煮物、ソテー、スープなどのサイドメニューをお勧めすることで推奨メニューにすることもできます。

プラスもう一品で、バランスバッチリ

月見うどん は 主食（うどん）2つ（SV） + 主菜（卵）1つ（SV）

以下のサイドメニューは全て **副菜 1つ（SV）** です。

胡瓜の酢の物・お浸し・芋の煮っころがし・サラダ

お好きなもの1品追加して 副菜を補いましょう

<参考資料> 農林水産省職員食堂での取組事例

ここでは、8月から開始した農林水産省の職員食堂（7つの店舗）での「食事バランスガイド」の取組のツールごとに、効果及び職員の方々反応（表示1ヵ月後にアンケートを実施）をお示しします。

1. ポスターの掲示



食堂によっては、既に多くの掲示物があることや店内のデザイン的な問題から、壁に張るというスタイルは最小限とし、卓上メモ等他の方法で実施したいという意向もありましたが、ポスターの掲示については、各食堂に協力していただきました。

利用者である職員の方々からは、「象徴的なポスターのみではなく、内容を解説したものを掲示してほしい」、「座って読める位置に張るともっと見ると思う」、「卓上の表示の方が読みやすく、理解する人が増えると思う」、「メニューやディスプレイで「食事バランスガイド」の全体像とその料理の関係が一目でわかるように工夫してほしい」といった声が聞かれました。

外食店でポスターを貼る際には、ポスターと合わせて「食事バランスガイド」をさらに解説するツールを活用することが、理解を促す上では有効でした。

2. テーブル上での掲示物



卓上メモやテーブル上に敷く掲示物については、食堂側から、「注文した料理を待つ時間に読んでもらえるのではないか」といった声が聞かれました。一方で、「同じ掲示物を長期間使用しているとあきられてしまうので、少なくとも数ヶ月ごとに掲示内容を入れ替えることが必要では」との意見がありました。

職員の方々反応としては、ある食堂では6割程度の方が卓上メモを見ており、そのうち8割が内容について「理解できた」、「ほぼ理解できた」と回答されました。

手元で見ることができる卓上メモや敷物には、ポスター以上に詳細な内容を書くことができるというメリットがありました。さらに、短時間で食事をすませることが多い職員食堂においても、ある程度の方が食事をしながら卓上メモを見て理解していることから、卓上メモ等の設置は非常に有効であると考えられます。

3. サービングサイズの掲示



写真①



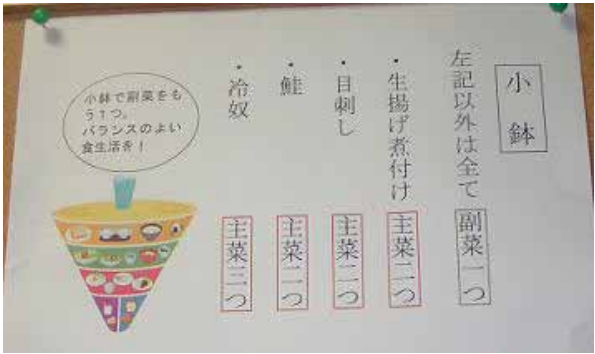
写真②



写真③



写真④



写真⑤

写真⑥

メニュー	主食	副菜	主菜
もり	そば	2	
ざる	そば	2	
たぬき	そば	2	
冷やしたぬき	そば	2	
きつね	そば	2	1
冷やしきつね	そば	2	1

写真⑦

ランチ Weekly Menu	8/2 (火)	8/3 (水)
コース ディ	シーフード クリーム スパゲティ	肉味噌冷し 中華そば
主菜 1	主菜 2	主菜 2
主菜 1	主菜 2	主菜 2

サービングサイズの表示については、昼食の定番料理を中心に、メニューのプライスカードにコマのイラストを付けて、主食、副菜、主菜のそれぞれいくつ分をカバーする料理なのか、黄、緑、赤の色を塗って表示することにしました(写真①～④)。プライスカードを使用していない食堂の場合には、食券販売機の隣にサービングサイズの一覧表を掲示したり(写真⑥)、店頭のメニュー一覧の中に文字情報で主食、副菜、主菜の数字を記入する(写真⑦)など工夫してもらいました。食堂によっては既にカロリー表示をしているところもあり、これと合わせて、サービングサイズの表示を行っていただいています(写真①、②)。

職員の方々からの反応としては、「プライスカードに表示されたコマのイラストが小さくて見づらい」という声が多く聞かれました。また、「コマのイラストの見方が分からない」との声もあり、見方を解説した掲示物を作成し、すべての食堂で掲示しました。(次ページ参照)

職員の方々の反応を受け、食堂によってはプライスカードに掲示しているコマのイラストを大きくしたり(写真⑧)、コマのイラストのみを表示していたのに加え、文字情報で“いくつ”というのを示すなどの取組を実施しましたが、一部食堂ではプライスカードで既にカロリーなどの表示をしていることから、コマだけを大きく表示することは難しいとの意見も聞かれ、課題となっています。

また、特に副菜となる小鉢料理を提供する食堂では、店内で小鉢が副菜1つ分になることを訴える掲示をしたり(写真⑤)、野菜が不足みの方へ“小鉢1品品追加してみませんか？”というメッセージをボードで示す(写真⑨)などにより、副菜の摂取を促す工夫を行いました。

当初、栄養士等専門家のいない食堂ではサービングサイズの計算に難色が示されました。しかしながら、「主材料毎の換算早見表」を使って計算することを提案したところ、「これなら、自分のところでも計算することが可能」との反応がありました。

ただし、日替わりメニューなど表示するメニューの拡大を行うのはマンパワー的に難しく、現状では定番メニューのみの表示に留まっています。

サービングサイズの表示の副次的効果としては、食堂側ももう少し野菜を増やせば、副菜1つと表示できるということを知るなど、自らの提供しているメニューを見直すきっかけになるということがあげられます。



写真⑧

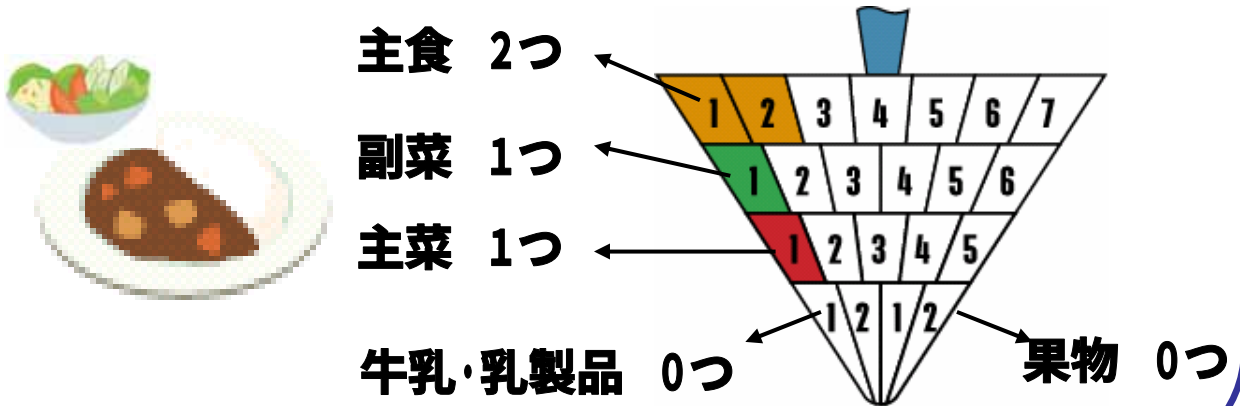


写真⑨

「食事バランスガイド」 プライスカードの見方

表示例

例えば、カレーライス (サラダ付き) のプライスカードにこんなコマがのっていたら…



実際にとった食事の各区分ごとの数を、1日分足し合わせてみましょう。

あなたのめやすと比べて、過不足はありませんか？

1日分のめやす

ほとんど1日座っている 成人男性の場合

主食	5～7つ
副菜	5～6つ
主菜	3～5つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

ほとんど1日座っている 成人女性の場合

主食	4～5つ
副菜	5～6つ
主菜	3～4つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

4. その他

職員の方々からのその他の意見としては、以下のようなものがありました。

- ・ 朝昼晩ごとの組み合わせの例示を示した方が良い/ 基本的な解説本を別途配布してほしい/ 漫画で活用方法を解説すればどうか
- ・ メニューにオプションとして同食堂内の○○を食べれば、よりバランスが良くなる等の追加情報を入れたらよいのでは/カロリー表示を併記してもらった方が参考になる
- ・ 塗り絵方式で1日分記入できるものがあればよいのでは/記録できるツールがあれば/携帯電話に記録できるようなソフトを開発すれば便利では
- ・ ランチョンマットにガイドを印刷したり、レシートに印刷されて出てくるようにしてみても

また、職員の方々からは、野菜料理、ヘルシーなメニューを増やしてほしいという声があがったが、食堂側からは、一番注文が多いのは揚げ物などのボリュームがある料理とのことであり、意識と行動のギャップをどう埋めていくのが課題ではないかと考えられます。

平成17年度食事バランスガイド外食産業活用型マニュアル作成支援事業

検討委員会 委員名簿

(敬称略 五十音順)

委員 伊藤俊一 株式会社ジョナサン 総合企画室 広報担当

委員 尾坂昇治 株式会社シナジー 代表取締役

◎座長 武見ゆかり 女子栄養大学 教授 食生態学研究室
博士（栄養学）

委員 松月弘恵 東京家政学院大学家政学部 助教授

委員 吉池信男 独立行政法人 国立健康・栄養研究所
研究企画評価主幹
健康・栄養調査研究部 部長