

「食事バランスガイド」Q&A

※このQ&Aは、「食事バランスガイド」を活用している企業の方、専門家の方向けに作成したものです。

※この内容は、現時点での整理を行ったものであり、今後変更することがあります。

更新：2010年8月

目次

1. イラスト関係

- Q1-1 配分パターンのイラストの使い方のルールについて
- Q1-2 牛乳・乳製品のSV数の記載方法について
- Q1-3 料理区分を強調したコマのイラスト作成のルールについて
- Q1-4 運動のイラスト変更のルールについて

2. SV数の表示方法

- Q2-1 SV数の表記の原則、数字の丸め方について
- Q2-2 SV数の0.5単位での表記について
- Q2-3 SV数を整数表記・小数表記を併記して表示する場合のルールについて
- Q2-4 子どもや高齢者向けの料理のSV数の表記方法について

3. 料理区分について

- Q3-1 食品成分表の分類と料理区分が異なる料理について
- Q3-2 野菜や牛乳・乳製品、果物等を使った菓子・嗜好飲料について
- Q3-3 地方によって食べ方が異なり、料理区分が異なる場合について
- Q3-4 栄養補助食品などの料理区分について

4. SV数の計算方法について

- Q4-1 主材料か否かの判断が難しい場合の扱いについて
- Q4-2 プレート皿に料理を盛りつけた場合の計算方法について
- Q4-3 100%の果汁または野菜汁ジュースの計算方法について
- Q4-4 調理済み食品の計算方法について
- Q4-5 付け合せ野菜の計算方法について
- Q4-6 料理を半分食べた(半分残す等)場合の計算方法について
- Q4-7 乾物や粉末スープ等主材料の生重量が分からない料理の計算方法について

5. 「食事バランスガイド」の活用について

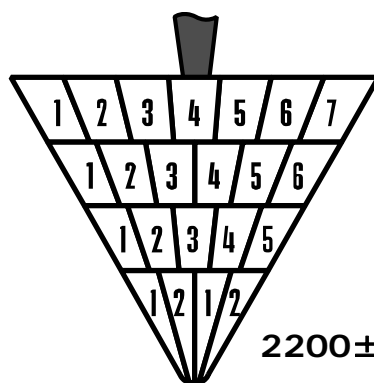
- Q5-1 専門家(医師・管理栄養士等)向けの活用方法について
- Q5-2 食品企業(中食・外食・小売業)での活用方法について
- Q5-3 肥満、またはやせの方への活用について
- Q5-4 牛乳・乳製品にアレルギーがある方の活用について
- Q5-5 妊産婦の方向けの活用方法について

6. その他

- Q6-1 子ども向けの牛乳・乳製品の摂取目安について
- Q6-2 1食の目安について
- Q6-3 副菜のとりすぎについて
- Q6-4 適量チャートの記載方法について
- Q6-5 身体活動レベルの区分について
- Q6-6 運動の目安について
- Q6-7 「日本人の食事摂取基準」改定に伴う「食事バランスガイド」の見直しについて(1)
- Q6-8 「日本人の食事摂取基準」改定に伴う「食事バランスガイド」の見直しについて(2)

1. イラスト関係

Q1-1 配分パターンのイラストの使い方にルールはありますか？



2200±200kcalの場合(基本形)

(A)

エネルギー量に合わせたサービング数の適量の示し方として、主食が最大7つまでの配分パターンのコマのイラストを基本として活用ください。主食が最大5つまでのもの、8つまでのものといったパターンも対象に合わせたパンフレット等を作成される際に活用することが可能です。

ただし、設定した対象者がわかるように、配分パターンを示したコマのイラストの近くには、エネルギー量を必ず記載することとしてください。

特に対象を特定しない商品などにこの配分パターンのイラストを掲載する場合は、主食が最大7つまでのものを基本として活用してください。

なお、牛乳・乳製品について、1、2という数字をコマの外側から書いていますが、用途に応じて、内側から書くことも、外側から書くこともできます。

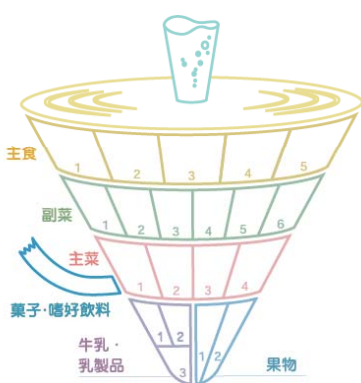
Q1-2 牛乳・乳製品の数は外側から1・2と表記されているが、摂取量が多くコマの枠からはみ出す場合は3SVが外側に付くと1, 2, 3と数字が繋がらなくなるのですが・・・。

(A)

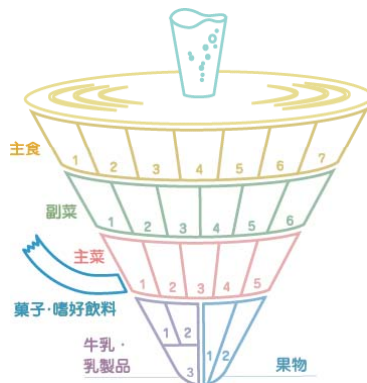
牛乳・乳製品の数字については内側から1, 2, 3と記載することも、外側から記載することもできます。

ただし、子ども用に牛乳・乳製品を3SVとする時は、コマの形を崩さないように、現在2つ分の区分を3つに分けて表記してください。

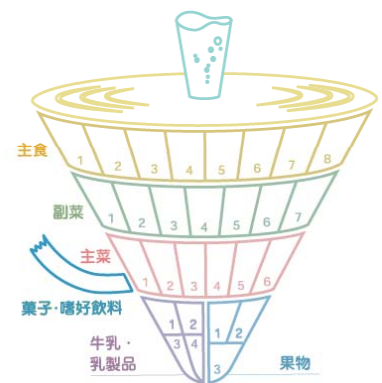
○子ども向けの牛乳・乳製品の摂取目安の示し方(Q6-1)



1400～2000kcalの場合



2200±200kcalの場合



2400～3000kcalの場合

Q1-3 1つの料理区分を強調したコマのイラストを作成したいのですが、ルールはありますか？

(A)

「食事バランスガイド」の趣旨に沿ったものとしてください。
以下のイラストのように、強調したい料理区分のみをカラーとするなど、コマの形の変更を伴わない方法で強調することができます。

ひとつの区分のみを拡大するといったように、コマの形の変更が伴う強調は、その区分のみ多く摂ることを推奨していると誤解を与える恐れがあり、「食事バランスガイド」の趣旨から外れるため、注意してください。

○特定の料理区分を強調したコマの示し方の例



主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

Q1-4 運動している人と「運動」の噴出しを変更したいのですがどうしたらよいでしょうか？

(A)

運動のイラスト、噴出しは、「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」

(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_guideline/index.html)を参照の上、変更することができます。

イラストの一部を「ガイドライン」に沿って変更した場合(地域版食事バランスガイドでコマの中の料理例を差し替えた場合を含む)は、「厚生労働省・農林水産省決定」と記載する代わりに、「厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、〇〇〇(作成主体名)が作成したものです」と明記してください。

2. SV数の表示方法

Q2-1 SV数の表記の仕方、数字の丸め方について教えてください。

(A)

SV数の表示は、数えやすさの観点から、原則として整数表記を選択してください。

ただし、整数表記を選択した場合であっても、主食がごはん(米飯)1.25~1.75SVの場合は、例外として1.5表記を 사용합니다。ごはん(米飯)の場合、一般的に食べられている量である普通盛り1杯が1.5SVに相当するためです。

また、ごはん(米飯)の場合、盛り付け量が茶碗1杯分であれば、茶碗、皿等食器への盛り付け方法に関わらず、1.5表記することができます。

SV数の数字の丸め方は、下の表に従ってください。

○整数表記を選択した場合

表示数	0つ(SV)	1つ(SV)	1.5つ(SV)	2つ(SV)
算出数 (主食(ごはん)以外)	0~0.67	0.67~1.50	—	1.50~2.50
算出数 (主食(ごはん))	0~0.67	0.67~1.25	1.25~1.75	1.75~2.50

○0.5表記を選択した場合

表示数	0つ(SV)	0.5つ(SV)	1つ(SV)	1.5つ(SV)	2つ(SV)
算出数	0~0.25	0.25~0.67	0.67~1.25	1.25~1.75	1.75~2.50

※上記の各欄に「0~0.67」とある場合は、0SV以上0.67SV未満を表します。

※どの方法においても、2つ(SV)以上は、四捨五入をし、整数で表します。

Q2-2 SV数を表すときに0.5単位でも表記できるのでしょうか？

(A)

整数表記と0.5単位の表記のどちらでもSV数を表記することはできます。

しかし、同じ店舗で複数の表記がされているとお客様が混乱する恐れがあるので、どちらか1つの表記方法に統一して表示することを勧めます。

Q2-3 SV数を整数表記で表示する場合、整数の後ろに
()で小数表記することは可能でしょうか？

(A)

例えば、パック詰め惣菜を販売するような場合、同じ惣菜で小パックは0.7SV、中パックは1.4SVであると、四捨五入により整数表記すると、どちらも1SVとなってしまいます。

こうした場合には、整数表記とあわせて、後ろに括弧書きで小数点第一位までの数値を併記することも可能です。

ただし、同じ企業、店舗の中で、整数表記(小数点第一位までの表記)と0.5単位の表記を混合しないよう、注意が必要です。

(例)「ひじきの煮物 1.37SV」→「ひじきの煮物 1つ(1.4SV)」

Q2-4 子どもや高齢者向けの料理の場合は、整数表記では、0 SVとなってしまいます。どうしたらよいでしょうか？

(A)

学校給食や子ども向け、高齢者向けの料理など、提供される量が少なく1皿の料理が1 SVに満たない場合には、0.5単位で表記(2 SV未満まで)することができます。

3. 料理区分について

Q3-1 食品成分表の分類と料理区分が異なる料理にはどのようなものがありますか。
また、それはどのような理由からでしょうか。

(A)

基本的には、食品成分表に準拠した料理区分としていますが、「食事バランスガイド」では、実際に食卓でどのような食べ方をしているかを考慮して料理区分を整理しています。

食事の中でのとり方をベースに整理した結果、食品成分表の分類と料理区分が異なるものは以下のとおりです。参考にしてください。

- ・麩(穀類) ⇒ 「主菜」(おかずとして食べられることが多く、かつ、たんぱく質が主体のため)
- ・ポップコーン、ジャイアントコーン(穀類) ⇒ 「菓子・嗜好飲料」
- ・くずきり、はるさめ(でん粉、でん粉製品) ⇒ 「副菜」(おかずとして食べられることが多いため)
- ・ゴマ豆腐 ⇒ 「副菜」(おかずとして食べられており、ごま、くず粉が副菜に該当するため)
- ・濃縮還元ジュース(果実類) ⇒ 果汁100%のものは「果物」。果汁100%以外は「菓子・嗜好飲料」
- ・ジャム(果実類) ⇒ 「菓子・嗜好飲料」
- ・オリーブ(果実類) ⇒ 「副菜」
- ・中華まんじゅう・肉まん(菓子類) ⇒ デザート系のもの以外は食事として扱い、「主食」と「主菜」等でSV数を数えることができる。
- ・総菜パン ⇒ 甘くない総菜パン、おかずを包んだり、はさんでいるパンは食事として扱い、「主食」と「主菜」等でSV数を数えることができる。

Q3-2 野菜や牛乳・乳製品、果物等を使った手作りのデザート(かぼちゃ団子、ミルクプリンフルーツソースかけ、果物のコンポート等)は、どのように扱えばよいでしょうか。

(A)

野菜や牛乳・乳製品、果物等を摂取する目的で作った場合でも、デザートとして食べるメニューについては、基本的に「菓子・嗜好飲料」として扱います。

ただし、情報提供を行う方が根拠をもって、料理区分を菓子・嗜好飲料とは異なる区分に変更する理由があると判断した場合には、この限りではありません。

この場合、責任をもって、他の料理区分として扱う理由を情報提供(注書きで理由を明記するなど)してください。

Q3-3 おはぎやふかしいも等を主食のごはんの代わりとして食べる等、地域の伝統食や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よいのでしょうか。

(A)

基本的には、おはぎは「菓子・嗜好飲料」、ふかしいもは「副菜」として扱いますが、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できます。

その場合は、情報提供を行う方が責任をもって、他の料理区分として扱う理由を情報提供してください（注書きで理由を明記するなど）。

Q3-4 食品成分表上に記載がない固形又はゼリー状の栄養補助食品などは「食事バランスガイド」では、どの区分にあたりますか。

(A)

固形又はゼリー状の栄養補助食品などは、食事の中に積極的に取り入れることは勧めていない食品なので、「食事バランスガイド」のどの区分にも該当しません。

4. SV数の計算方法 について

Q4-1 料理で使用する材料について、主材料なのか薬味(主材料ではない)なのか判断が難しい例が多くあります。どのように扱えばよいでしょうか。

(A)

以下、判断が難しいものについての扱いを整理しましたので、参考にしてください。

基本的には、薬味などは主材料ではないと整理しておりますが、副菜として意識して食べられるくらいの量が含まれていれば、副菜としてカウントすることが可能です。

- ・和え物で使われるゴマ ⇒ 主材料ではない
- ・焼き魚の大根おろし ⇒ 主材料ではない
(大根おろしを別盛りにして、野菜をとる目的で大量にとれば副菜になります。)
- ・刺身のつま ⇒ 主材料ではない
- ・親子丼の三つ葉 ⇒ 主材料ではない
- ・ホワイトシチューを手作りする時の牛乳、生クリーム ⇒ 主材料とする
- ・トマトソースのトマト ⇒ 主材料とする
- ・トマトピューレ ⇒ 料理の中で主材料として扱うことができる
(SV数を計算・表示する者が主材料と判断した場合は、主材料として扱うことができます)

Q4-2 プレート皿にさまざまな料理を盛りつけた場合は、料理ごとにSV数を計算するのでしょうか。

(A)

少量の料理が何種類も入っているお弁当と同じと考えるため、プレート上で同じ料理区分ごとにまとめてSV数を計算することができます。

(例)

同じプレートにごはんとパスタを盛りつけた場合、ごはんとパスタの炭水化物量を合計して、SV数を算出する。

Q4-3 100%のジュースはどのようにSV数を計算したらよいのでしょうか。

(A)

市販の100%のジュースについては、半分のグラム重量に換算して計算します。

しかし、倍量を飲むことを推奨しているわけではありません。あくまでも補助的なものとして考えてください。

100%のジュースを濾さずに作った場合は、生重量で計算をします。

Q4-4 調理済み食品(副菜料理)を大量に生産し、パックに詰めて販売している事業者が、100g当たりのSV数に換算して計算する場合、どのように考えて計算したらよいのでしょうか。

(A)

副菜料理の100g当たりのSV数の計算方法は以下の通りです。

◆汁を切って食べる料理

$$\frac{\text{総副菜重量}}{\text{汁を切った料理の総重量}} \times 100\text{g} \div 70\text{g}$$

↑

料理100gあたりに含まれる総副菜重量

◆煮汁などを合わせて食べる料理

$$\frac{\text{総副菜重量}}{\text{汁を切らない料理の総重量}} \times 100\text{g} \div 70\text{g}$$

↑

料理100gあたりに含まれる総副菜重量

Q4-5 付け合わせの野菜は、どのように計算するとよいでしょうか。

(A)

付け合せの野菜は副菜としてカウントすることができます。その場合は、一つの料理として明確に表記します。

(例)ハンバーグの付野菜 副菜1つ

Q4-6 料理を半分食べた(半分残す等)場合、SV数はどのように数えますか？1SVの半分を食べた場合は、単純に0.5SVと計算してよいでしょうか？

(A)

3SVの料理を半分食べた場合は1.5SV、1SVを半分食べた場合は0.5SVとカウントします。

Q4-7 漬物やドライフルーツ、海藻などの乾物、粉末スープは主材料の生重量がわかりませんが、どのように計算をしたらよいのでしょうか？

(A)

簡単な計算方法を以下に整理しましたので、参考にしてください。

- ・漬物 ⇒ そのままの重量で計算する。
- ・ドライフルーツ ⇒ そのままの重量で計算する。
- ・乾物 ⇒ 水で戻した重量で計算する。(注)
- ・粉末、レトルトなどインスタントスープ(固形物がほとんど含まれないスープ)
⇒ SV数は計算できません。ただし、各企業がデータ等(食品の重量や料理区分別のSV数)を示している場合には、その数値を使用して計算することができます。

(注)戻し重量が不明な場合でも、明確な根拠があれば、計算する方の判断により計算に使うことができます。なお、五訂増補日本食品標準成分表にある重量変化率なども計算の参考となります。

5. 「食事バランスガイド」 の活用について

Q5-1 医師(又は管理栄養士等専門家)ですが、食事指導などに「食事バランスガイド」を活用する際の留意点や活用事例にはどういったものがあるのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものであり、特別な食事療法などが必要でない糖尿病等の予備群を含む一般の方への食教育や食生活チェック等に活用することができます。

活用にあたっての具体的な留意点等については、以下の『専門家のための「食事バランスガイド」活用法』等の資料をご参照ください。

○ 『専門家のための「食事バランスガイド」活用法』(厚生労働省・農林水産省)

(厚生労働省内ホームページ)

URL:

(農林水産省内ホームページ)

URL:

【参考図書】

社団法人 日本栄養士会監修 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(第一出版)

Q5-2 食品企業(中食・外食・小売業)ですが、「食事バランスガイド」を活用する際の留意点や活用事例にはどのようなものがあるのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、その趣旨及び各種規程に沿っていれば、自由に活用することができます。料理例として提示している料理を他の料理に変更することも可能です。

普及・啓発資料を作成する場合の留意点や活用方法等については、農林水産省ホームページにまとめておりますので、ご参照ください。

「食事バランスガイド」のイラストやSV数等を商品や提供メニュー等に掲載することは、その商品の料理区分や1日量のどの程度にあたるのかの情報を示すことになるため、消費者がバランスのよい食生活を送るための食品選択の一助となります。

食品を選択・購入する場であり、幅広い年齢の方々が日常的に利用している店舗において、民間企業の方々の積極的な活用をお願いします。

《各種規程、資料作成の留意点等》
(農林水産省内ホームページ)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/index.html

《活用マニュアル》

○ 小売業・中食産業・外食産業のための食事バランスガイド活用マニュアル
(財団法人 食品産業センター)

URL: <http://www.shokusan.or.jp/shokuiku/manual/index>

○ 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」
(財団法人 外食産業総合調査研究センター)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/katuyou_manual.pdf

《活用事例紹介》

○ 財団法人 すこやか食生活協会

URL: <http://www.sukoyakanet.or.jp/balance/2007/index.html>

Q5-3 肥満ややせの方向けには「食事バランスガイド」をどのように活用したらよいでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものです。

肥満や、やせの方で、体重コントロールが必要な方は、それぞれの方に適したアドバイスが必要になりますので、管理栄養士等の専門家にご相談ください。

(参考)BMIが普通の範囲外の方向けの活用の考え方

・肥満(BMI \geq 25)の方

日頃の体重や腹囲の変化をみながら、コマの形が「寸胴」にならないよう主食及び主菜を少なめにする、又は適量を一つ下のエネルギー量に下げて摂取することを心がけるなど「つ(SV)」を調整しましょう。

また、

①揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理を1日1品までとする、

②ヒモである菓子・嗜好飲料を控える

など摂取エネルギーを控え、消費エネルギーとのバランスに気をつけましょう。

・やせ(BMI $<$ 18.5)の方

無理なダイエットはしないで、「食事バランスガイド」を活用して食事をバランスよくとりましょう。

日頃の体重変化をみながら、各料理区分の適量範囲を調整することも重要です。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

Q5-4 牛乳・乳製品に対するアレルギーがありますが、
どのように「食事バランスガイド」を活用したらよい
のでしょうか？

(A)

アレルギーや乳糖不耐症等で、牛乳・乳製品が摂取できない場合は、他の4つの料理区分がしっかりととれるように対応することと良いでしょう。

その上で、牛乳・乳製品以外からカルシウムが摂取できるよう、管理栄養士などの専門家に食品や料理の選び方をご相談ください。

Q5-5 妊産婦ですが、「食事バランスガイド」を活用する場合はどういった注意が必要でしょうか？

(A)

妊娠期、授乳期の時期に望ましい食生活が実践できるよう、厚生労働省から『妊産婦のための食生活指針』が公表されており、この中に食事の望ましい組み合わせや量を「妊産婦のための食事バランスガイド」として提示していますのでご参照ください。

○ 『妊産婦のための食生活指針』ホームページ(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

(ページの一番下にリーフレットがあります。)

6. その他

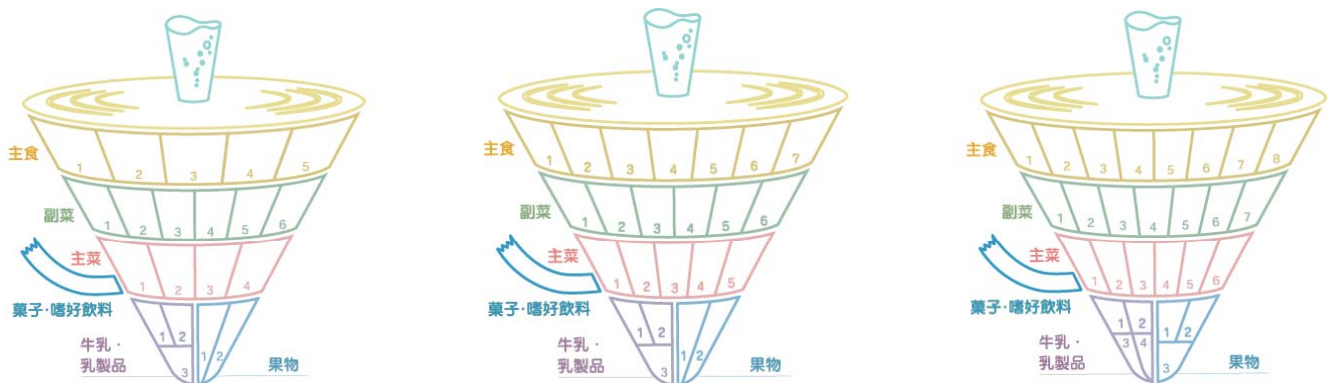
Q6-1 牛乳・乳製品の摂取目安は、基本形

(2,200±200kcal)では2SVとされていますが、学校給食で出される牛乳を1本飲むと2SVがとれるため、さらに家庭などで牛乳・乳製品をとると「過剰」となってしまうのではないのでしょうか。

(A)

牛乳・乳製品の子ども向け(6才~17才)の摂取目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて、基本形(2,200±200kcal)で1日に2~3SV、基本形よりエネルギーが多い場合(2,400~3,000kcal)では、2~4SVを目安にするのが適当としています。

○子ども向けの牛乳・乳製品の摂取目安の示し方



1400~2000kcalの場合

2200±200kcalの場合

2400~3000kcalの場合

Q6-2 1食当たりの目安を示したいのですが、「食事バランスガイド」には1食当たりの適量の考え方はあるのでしょうか？

(A)

食事のバランスを考える場合、1日を単位とすることが実際的であるため、「食事バランスガイド」では1日の望ましい摂取量を示しています。

そのため、1食当たりの適量の考え方はありませんが、1食の目安量を提示する場合は、朝・昼・夕の各食事に1日分の料理区分ごとの摂取目安量を配分します。この時、各食事の量は1/3ずつでなくてもよく、1日の献立に無理の生じないように設定してください(※)。

なお、具体的な配分量は対象者や状況によって多様なため、管理栄養士など専門家にご相談ください。

また、食品企業等においてバランスに配慮したメニューなどを提供する場合の考え方、メニュー開発の方法については、以下のホームページをご参照ください。これまでの店舗等における活用事例を紹介しています。(食品企業等における活用については、Q5-2もご参照ください。)

※朝・昼・夕の食事別の料理区分別摂取目安量の設定については、社団法人日本栄養士会監修『「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル』(第一出版)の3. 活用の実際も参考になります。

○ 小売業・中食産業・外食産業のための食事バランスガイド活用マニュアル
(財団法人 食品産業センター)

URL: <http://www.shokusan.or.jp/shokuiku/manual/index>

○ 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」
(財団法人 外食産業総合調査研究センター)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/katuyou_manual.pdf

Q6-3 副菜はエネルギーが比較的低く、ビタミンやミネラルの供給源となりますが、適量の目安の範囲を超えて多めにとると、どのような問題がありますか。

(A)

副菜は特に不足しがちで、ビタミンやミネラルの供給源として摂取が推奨される料理区分ですが、あまり過剰に摂取することは食塩や油脂の摂取が増えたり、食生活全体のバランスの乱れにつながることを懸念されます。

このことは、副菜に限らず、他の料理区分についても同様で、「食事バランスガイド」はゆるやかな幅の中でバランスをとるものですが、その幅の範囲を大きく外れると食生活全体のバランスが崩れる要因になります。

しかし、「食事バランスガイド」は1日単位で過不足なく調整するものではなく、1週間程度の期間を念頭においてほぼ適量の範囲内におさまっていれば問題はありません。

Q6-4 適量チャートでは、同じ適量になりますが、例えば、男性の12～17歳と18歳～69歳、女性の12～17歳と18歳～69歳は分けて記載されています。これをまとめて記載してもよいでしょうか？

(A)

同じ適量になる年齢は、まとめて記載することができます。

ただし、子ども(6歳～17歳)が対象の場合、牛乳・乳製品の適量が異なりますので、分けて記載するようにしてください。

Q6-5 「食事バランスガイド」では、適度な運動も推奨されていますが、運動の目安はないのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、バランスのとれた食生活の実現のため、食事の望ましい組合せやおおよその量を示したものであり、適度な運動の必要性は示すものの、目安については示していません。厚生労働省から、運動の目安として「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」が公表されていますのでご参照ください。

○ 『健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド2006)』
(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

Q6-6 身体活動レベル(「低い」と「ふつう以上」)の説明内容について、一般の方に向けには、どのように説明すると良いでしょうか。

(A)

「食事バランスガイド」では身体活動レベルは2区分とし、身体活動レベルが低いかな否かで、1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を決定します。

一般の方には、1日中座っていることがほとんどの場合は身体活動レベル「低い」、「低い」に該当しない場合には「ふつう以上」と説明することができます。

Q6-7 「日本人の食事摂取基準」の改定に伴い「食事バランスガイド」はどのような見直しが行われたのでしょうか？

(A)

「日本人の食事摂取基準」が2010年版に改定されたことを踏まえ、この基準値を参照とする「食事バランスガイド」の見直しの必要性について検討し、専門家向けの活用情報に関する見直しを行いました。

具体的には、「フードガイド検討会報告書」(p.11,12)の記載内容について、「食事バランスガイド」の対象となるエネルギー区分の設定、性・年齢別の身体活動レベル、エネルギー量に応じた料理区分ごとの摂取目安の見直し等を行いました。

<ポイント>

1. 設定エネルギー量の区分について

現行のエネルギー設定(1,600~2,800 kcal)について、低い方では1,400 kcal程度、高い方では3,000kcal程度まで対応できるように、エネルギーの設定範囲を広げた。

2. 性・年齢別の身体活動レベルについて

身体活動レベルについて「低い」と「ふつう以上」の2区分とし、その説明について日常生活の内容との整合性を図りました。また、「70歳以上」の男性については、現行の「ふつう」から「低い」と「ふつう以上」の2区分としました。

3. 摂取の目安(SV)について

エネルギー量の区分2,400~3,000kcalについて、食事摂取基準(2010年版)への適合が良いことから、主食の摂取目安の7~8つ(SV)を6~8つ(SV)に変更し、主食、副菜、主菜のバランスがとりやすく、弾力的な運用ができるようにしました。

○ 『日本人の食事摂取基準(2010年版)の改定を踏まえた「食事バランスガイド」の変更点について』

(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/balancsguide-henkou.html>

(農林水産省) URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

Q6-8 「食事バランスガイド」の運用の見直しでは、エネルギー量の区分2,400~3,000kcalの摂取の目安(SV)について、主食の摂取目安が7~8つ(SV)から6~8つ(SV)に変更されていますが、どのような経緯からでしょうか？

(A) 食事バランスガイドの作成時に用いた料理データベースと、それ以降、新たに研究で開発された料理データベースを用いて検証を行った結果、食事摂取基準2010年版との適合において大きな乖離は見られなかったため、現行どおりのSVを基本とすることとしました。

しかし、実際の食事パターンに基づく詳細分析の結果からは、摂取目安として、全体に主食は少なめ、主菜は多めのSVが試算されました。このため、エネルギー量の区分2400~3000kcalについて、主食については摂取目安の下限値を1つ(SV)分を広げ、主菜については国民全体では脂肪のとりすぎであることなどを考慮して、現行どおりのSVとしました。

【参考文献】

早渕 仁美, 松永 泰子, 永原 真奈見, 吉池 信男:
「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に基づく食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討, 栄養学雑誌, 68, pp.193-200(2010)