

3. 料理区分について

Q3-1. 漬物やドライフルーツなど乾燥させたり、漬け込んだりする前の重量しか分からないものはどのように計算をしたらよいのでしょうか？

※

(A)

普段の食事の中で、より把握しやすい計算方法として以下のとおり整理しましたので、参考にしてください。

- 漬物→そのままの重量で計算をする。
- ドライフルーツ→そのままの重量で計算をする。
- 乾物→水で戻した重量で計算をする。
- 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数は数えることができない。ただし、各企業で自らのデータ等を用いてSV数を算出し、公表している場合は、その数値でカウントをしていただく。

※戻し重量が不明な場合は、根拠が明確であれば、計算する方の判断により、計算することができます。なお、算出をする参考となる資料としては、五訂増補日本食品標準成分表にある重量変化率などがあります。

Q3-2. 「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がされていますが、食品成分表上の分類と「食事バランスガイド」上の料理区分が異なるものについて、どのように整理するか教えてください。 *

(A)

「食事の中のとり方」をベースに以下のとおり、整理しましたので、参考にしてください。

- 麩→おかずとして食べられるものであり、たんぱく質が主体なので主菜
- ポップコーン、ジャイアントコーン→菓子・嗜好飲料
- ホットケーキミックス→食事として食べる人も多いのでホットケーキは主食
- でんぷん、乾燥春雨 →春雨は茹でたもの、乾燥ともに副菜。でんぷんは主食
- **くずきり→副菜**
- **くず粉から作られる豆腐(ゴマ豆腐など)→副菜**
- 果物(缶詰)→果物
- 濃縮還元ジュース→100%ジュースは果物。100%ジュース以外は菓子・嗜好飲料
- ジャム→菓子・嗜好飲料
- アボガド→果物
- ドライフルーツ→果物。乾燥重量(そのままの重量)でSVを計算する(今後、重量換算について検討予定)。
- コーンフレーク→主食
- 乳酸菌飲料→牛乳・乳製品
- 枝豆→副菜
- 漬物→副菜
- 梅干→副菜
- **ミックスナッツ→副菜**
- **ちまき→菓子・嗜好飲料**
- **惣菜パン→甘くない惣菜パン、おかずを包んだり、はさんでいるパンは食事として扱い、SV数を数えることができる。**
- **中華まん(デザート系のものを除く)→食事として扱い、SV数を数えることができる。**
- オリーブ→副菜
- イングリッシュマフィン、ビーフン→主食

Q3-3. 野菜、牛乳・乳製品、果物などを摂取する目的で作った菓子・嗜好飲料として食べるメニュー（カボチャの牛乳かん、ミルクプリンのイチゴソースかけ、果物のフルーツ煮など）は、どのように扱えばよいでしょうか。

※

(A)

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、料理区分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区分と判断する場合は、情報提供を行う方が責任をもって、菓子・嗜好飲料ではなく料理区分として扱う理由を情報提供をする（注書きなどで理由を明記するなど）ようにしてください。

Q3-4. おはぎや大学芋のように菓子・嗜好飲料として食べられることが多いが、地方によっては、主食として食べられていたり、食べ方によっては、主食、副菜として食べられているものについてはどのように扱えばよいでしょうか。 ※

(A)

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区分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区分と判断する場合は、情報提供を行う方が責任をもって、菓子・嗜好飲料ではなく料理区分として扱う理由を情報提供する(注書きでその理由を明記するなど)ようにしてください。

Q3-5. 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」上、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、そのような食品を食事の中に積極的に取り入れることを勧めていないので、「食事バランスガイド」の区分上、どの区分にもあてはまらない、欄外とします。