

# 「食事バランスガイド」資材チェック票

チェック項目	チェック欄(該当するものに○をつけてください)		
<b>共通事項</b>			
<b>1. イラスト・注意書き・説明の関係</b>			
1-1-1. 「食事バランスガイド」のイラストはガイドライン、作図規程に沿って利用していますか？【注1】	はい	いいえ →修正してください	
1-1-2. コマのイラストの色は作図規程に示された色を使用していますか？【注1】	はい	いいえ →修正してください	
1-1-3. コマのイラストの形は作図規程のとおりですか？	はい	いいえ →修正してください	
1-1-4. コマ本体の料理区分、料理区分の配置、ヒモの配置、大きさは変更していませんか？	していない	している →修正してください	
1-1-5. 「食事バランスガイド」のロゴは変更していませんか？	していない	している →修正してください	
1-1-6. 独自のキャッチフレーズをつける場合、「食事バランスガイド」のロゴより小さいですか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-1-7. 運動している「人」を変更した場合、コマと重なったり、「運動」のフキダシが無くなったり、運動の方向が逆になったりしていませんか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-1-8. 運動している「人」を変更した場合、「運動」という趣旨に適したポーズをとったものになっていますか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-2-1. 「厚生労働省・農林水産省決定」の記載はありますか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-2-2. コマの中の料理等を変更した場合、通常の『厚生労働省及び農林水産省決定』の代わりに『○○○(作成主体名)』は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。』といった記載に変更していますか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-3. コマの想定エネルギー(基本形であれば2200±200kcal)を記載していますか？	はい	いいえ →修正してください	
1-4. 基本形以外の「食事バランスガイド」を利用する場合、対象者を明確に示していますか？【注2】	はい	いいえ →修正してください	該当なし
1-5. 1日の摂取目安の量、料理の数量の単位は「つ(SV)」で記載していますか？	はい	いいえ →修正してください	
1-6. SVが何を表すかについての解説はついていますか？	はい	いいえ →記載していない場合はその理由(資材の大きさなど)を記載してください。	
1-7. コマのイラストに説明文章が重なっていませんか？	はい	重なっています →見やすいように考慮してください	
<b>2. 料理例の関係</b>			
<b>2-1. コマの中の料理を変更する場合</b>			
2-1-1. コマの中の料理を合計した摂取エネルギーは想定エネルギーの範囲内ですか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
2-1-2. コマの中の各料理区分ごとのサービング数は、適量の範囲内ですか？	はい	いいえ →修正してください	
2-1-3. コマの中の料理を合計した栄養素は、栄養バランスという観点から、適切な範囲になっていますか？特に脂質エネルギー比、食塩量【注3】	はい	いいえ →修正してください	
2-1-4. 料理の写真やイラストの大きさや盛り付け量と、「つ(SV)」の整合性はとれていますか？	はい	いいえ →修正してください	
2-1-5. コマの中が複合料理ばかりになっていませんか？	なっていません	なっています →料理区分がわかりやすいように、できるだけ複合料理を用いないようにしてください	
<b>2-2. 料理例の料理を追加・変更する場合</b>			
2-2-1. 複合料理を料理例に記載する場合、該当する料理区分を全て表示し、枠で囲うなど分かりやすく表示していますか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
2-2-2. 料理の写真やイラストの大きさや盛り付け量と、「つ(SV)」の整合性はとれていますか？	はい	いいえ →修正してください	

3. 「つ(SV)」計算・表示の関係			
3-1. 「つ(SV)」の計算のチェックは行いましたか？	はい	いいえ →チェックしてください。	該当なし
3-2. SVの計算は料理区分ごとに行われていますか？	はい	いいえ →修正してください	
3-3. SV計算は、主材料ではない材料を除いていますか？【注4】	はい	いいえ →修正してください	
3-4. 副菜の主材料となる乾物は戻した重量でSV計算していますか？	はい	いいえ →修正してください	
3-5. 菓子・嗜好飲料は5つの料理区分とは別にしていますか？【注5】	はい	いいえ →修正してください	
3-6. 2つ(SV)以下の表記について、「整数」または「0.5単位」のどちらの表記にするか統一されていますか【注6】	はい	いいえ →統一した表記にしてください	
3-7. 「つ(SV)」がどの料理区分のものか示していますか？(例: 主食○SV)	はい	いいえ →修正してください	
3-8. 複合料理の場合、複数の料理区分の「つ(SV)」は分けて記載していますか？また、区分を分けて計算しましたか？(例: カレーライス: 主食○つ・副菜○つ・主菜○つ)	はい	いいえ →修正してください	
4. その他			
4-1. 料理レベルではなく、栄養素や食品レベルに着目し過ぎた記載になっていませんか？【注7】	なっていません	なっています →見直して下さい	該当なし
4-1-1. 各料理区分の特徴の解説よりも、個々の食品の特徴(機能性など)を強調しすぎていませんか？	していません	なっています →見直して下さい	該当なし
4-1-2. 食品や料理の栄養成分の表示等(たっぶり、豊富な等)を記載する場合は、誤認を与えたり、過度な強調表示とならないように注意していますか？	はい	いいえ →誤認等を与えるような表現にならないように見直してください	該当なし
4-2. 適量が性別、運動量によって異なることを記載していますか？(リーフレット等の場合)	はい	いいえ →記載してください	該当なし
4-3. 適量チャートを掲載できるスペースがある場合は、記載していますか？(リーフレット等の場合)	はい	いいえ →記載してください	該当なし
4-4. 子どもが対象に含まれる資材の場合、「牛乳・乳製品」の子ども向け摂取目安とその注意書きが記載されていますか？【注8】	はい	いいえ →記載してください	該当なし
4-5. 栄養バランスの観点から、エネルギーや脂質、食塩量などが適切な範囲を超える場合、注意喚起のフレーズを入れるなどの工夫をしていますか？【注9】	はい	いいえ →注意を促す観点から、できるだけエネルギー等に関する情報提供も合わせて記載してく	該当なし
レシピ関係			
1. 料理(商品)や料理のレシピやにはSV表示をしていますか？	はい	いいえ →できるだけ、SV表示をしてください。	該当なし
1-2. SV計算のチェック依頼をする際は、SVの計算に必要な主材料の重量(正味重量)を記載していますか？【注10】	はい	いいえ →重量を明記してください	該当なし
2. 料理の写真又はイラストを掲載する場合			
2-1. 料理の写真(又はイラスト)の大きさや盛り付け量と、「つ(SV)」の整合性はとれていますか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
2-2. 複数の料理を組み合わせた献立の場合、料理のイラストや写真は正しい配置になっていますか？箸や箸置きなども置かれていますか？	はい	いいえ →食育の観点から、修正してください	該当なし
3. 推奨メニューとしてレシピを掲載する場合			
3-1. 対象者に合わせた各料理区分の「つ(SV)」の目安が考慮されていますか？(対象者が特定できない場合は、基本形を想定する)	はい	いいえ →見直してください	該当なし
3-2. 対象者が生活している食環境と、対象者の食習慣の特徴を考慮していますか？	はい	いいえ →見直してください	
3-3. 料理のポーションサイズは、対象者にとって望ましいもの、またはもっとも標準的なものになっていますか？	はい	いいえ →見直してください	
3-4. 料理の栄養価は、栄養バランスの観点から、適切な範囲になっていますか？(特に脂質や食塩量)【注3】	はい	いいえ →見直してください	
3-5. 料理区分の学習等の媒体として活用する場合は、主食、副菜、主菜などの料理区分が分かりやすいレシピになっていますか？	はい	いいえ →見直してください	該当なし

#### 4. 1日分の推奨メニューとしてレシピを掲載する場合

4-1. 1日分のエネルギーの合計は想定エネルギーの範囲内ですか？	はい	いいえ →修正してください	該当なし
4-2. 各料理区分ごとのサービング数は、適量の範囲内ですか？	はい	いいえ →修正してください	
4-3. 栄養バランスという観点で考慮されていますか？(特に脂質エネルギー比、食塩量)【注3】	はい	いいえ →修正してください	

#### 【注記解説】

【注1】「食事バランスガイド」のイラスト利用のガイドライン、作図規程は

([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_guideline/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_guideline/index.html)) から確認できます。

【注2】基本形2200±200kcal以外に、性別、年齢、活動量によって1400～2000kcal、2400～3000kcalの「摂取の目安」が示されています。高齢者等、基本形のコマに該当しない対象者に活用する場合は、コマと対象者に関する説明が分離して情報提供されないように注意してください。

【注3】適切な範囲として、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」を参考にしています。食事摂取基準では、脂肪エネルギー比率の目標量は29歳以下は20%以上30%未満、30～69歳は20%以上25%未満、70歳以上は15%以上25%未満、また、食塩相当量の目標量は成人の場合、男性10g未満、女性8g未満とされています。

【注4】基本的には、薬味や彩り等の少量使いの食材は主材料に含まないと整理されています。詳細は農水省HP「食事バランスガイド」Q&A([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_use/pdf/qa\\_all.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/qa_all.pdf))を参照してください。

【注5】菓子・嗜好飲料についてはエネルギーとしてとらえ、200kcalまでを目安(適量)としています。

【注6】SV数は、基本的には整数で表示します。ただし、弁当のおかずなど、1品の量が少量の場合、子どもや高齢者など1回に食べる量が少ない対象者に活用する場合などは、0.5刻みで表示することができます。また、整数表示の後ろに( )で少数第1位までのSV数を記載することも可能です。なお、主食のごはんは、お茶碗中盛り1杯が1.5つになるため、整数表示でも例外的に1.5つと表示します。

【注7】「食事バランスガイド」は、食品や栄養に関する細かな知識がない人々でも、手軽に気楽に活用できることを重視し、食べる時の状態や食卓で目にする状態、すなわち料理で何をどれだけ食べたらいいかを示したガイドです。よって、食品の種類や分量、栄養成分等を細かく示そうとすると「食品ガイド」となり「食事バランスガイド」本来の目的が損なわれてしまいます。栄養素や食品レベルの情報は付加的に扱うようご注意ください。

【注8】学校給食で牛乳を飲む場合の適量が記載されている適量チャートは、以下のページ

([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_about/check\\_chart.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/check_chart.html))を参照して下さい。

【注9】油脂・調味料については別途区分を設けたり、イラストとして表現されていませんが、食事全体のエネルギーや食塩摂取量に大きく寄与するものです。食事や料理選択の場面では、できるだけ、総エネルギー量、脂質、食塩相当量などの栄養成分表示と合わせて情報提供を行ってください。なお、フードガイド(仮称)検討会報告書では、注意を促す観点から、脂質20g以上含む料理や食塩相当量3g以上を含む料理にマークをつけています。