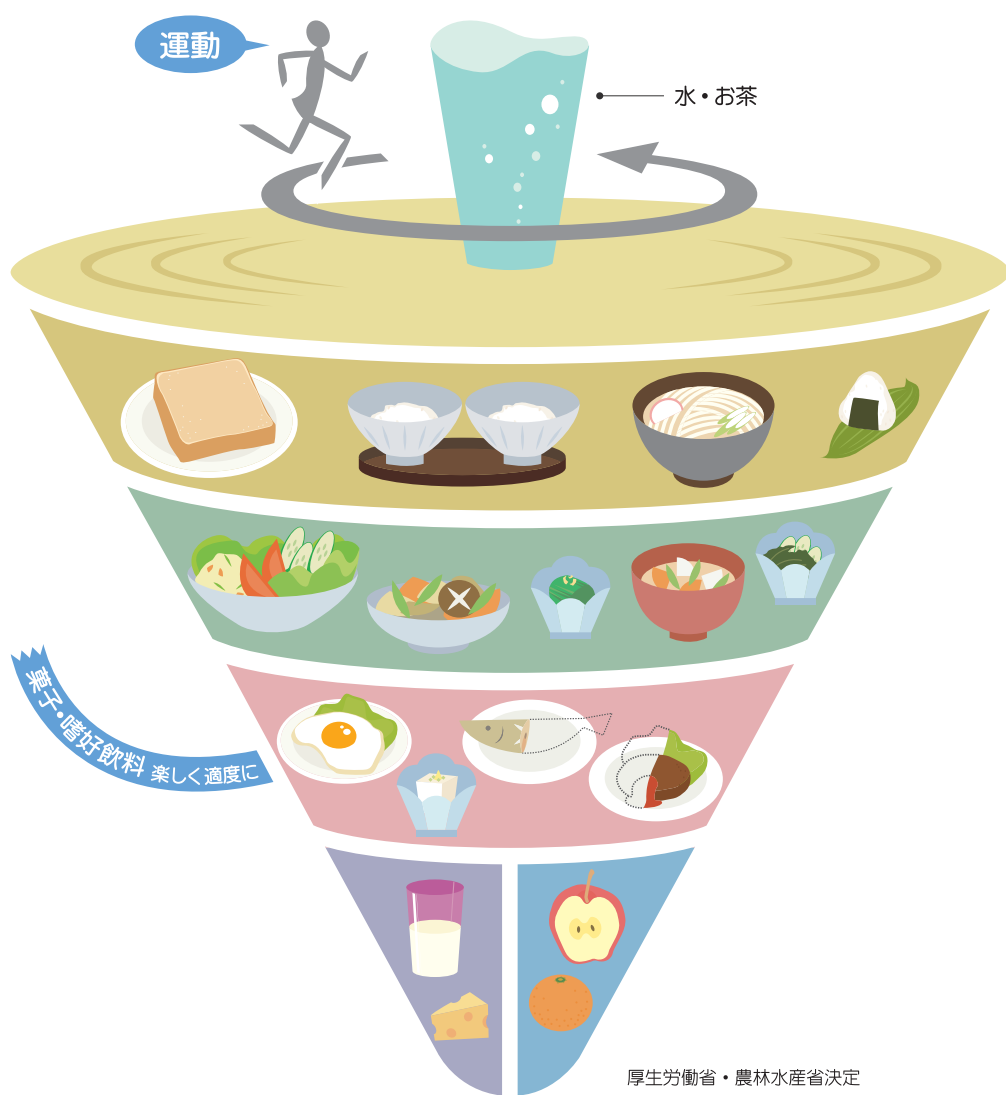


専門家のための 「食事バランスガイド」活用法



制作：厚生労働省・農林水産省

はじめに

『専門家のための「食事バランスガイド」活用法』は、食生活に関する指導を行う管理栄養士等の専門家の方々にとって、「食事バランスガイド」を活用する際の参考となるように作成したものです。「食事バランスガイド」に関する基本的な情報、専門家であるために誤解が生じやすいポイント等について、次の3つの柱立てで整理しています。

- ◆「食事バランスガイド」を一般の方に向けて説明する時のポイント
- ◆料理やレシピに「つ（SV）」を表示する時の計算の留意点
- ◆「食事バランスガイド」を活用して料理やレシピを考案する時の留意点

目次

1. 「食事バランスガイド」策定の背景と考え方
2. 「食事バランスガイド」の活用、展開について
3. 「食事バランスガイド」の活用・説明のポイント
 - (1) 「食事バランスガイド」の基本的な使い方
 - (2) 「食事バランスガイド」の説明のポイント
 - (3) 適量の目安を設定する際の留意点
 - (4) その他専門家が知っておきたい活用上の留意点
4. 料理やレシピに「つ（SV）」を表示する場合の算出方法
 - (1) 1つ（SV）の基準の考え方
 - (2) 「つ（SV）」の表示方法
 - (3) 「つ（SV）」の計算手順
 - (4) 「つ（SV）」の計算例
 - (5) 料理区分の考え方
 - (6) 主材料の考え方
5. 「食事バランスガイド」を活用して料理・レシピを考案するには
 - (1) 推奨メニューとしてレシピを考案する場合の留意点
 - (2) 脂質、調味料の扱い
 - (3) 菓子・嗜好飲料の考え方
6. よくある質問
7. 参考文献

1 「食事バランスガイド」策定の背景と考え方

背景

「食事バランスガイド」は、下記のような背景を踏まえ、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定されました。

- 「食生活指針」では、「何を」「どれだけ」食べたらよいかという具体的な情報が示されていなかった。
- 生活習慣病予防を中心とした健康づくりのための、具体的なツールの開発が必要だった。
- 食料自給率の向上につながる食生活の実現のためにもわかりやすく情報提供をする必要があった。

基本的な考え方と活用の方向性

- ①誰もが親しみやすい、食生活を見直すきっかけとなるものとする。
- ②栄養教育等を専門的に受けたことが無い人でも手軽に、気楽に、バランスのよい食べ方ができるようにすることを目指すものとする。
- ③国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、食生活改善推進員等の地域の食育活動を行うボランティア等が連携して普及を進めていく必要がある。
- ④栄養指導や栄養教育の場だけでなく、一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店や外食店舗等の様々な場においても、活用を広げていくことが必要である。

特徴

- 栄養や食品に関する専門的な知識のない一般の人にもわかりやすく、実践しやすいことを第一として、「料理レベル」でおおよその量を示している。
- 日常食べる料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分類し、量をもとる順に上から示し、それぞれの区分ごとに1日にとる量の目安を設けている。
- どれだけ食べたらよいかの量は1つ、2つと「つ」、又は1SV、2SVと「SV」（サービング（食事の提供量の単位）の略）で数える。
- 運動と食事の両方が大切であることを示し、運動量が少なくてもコマは倒れることを表した。
- コマの軸にはお茶・水を、ヒモには菓子・嗜好飲料を位置づけた。

対象

- 対象者は、原則として健康な人。ただし、軽度な疾患を有していても、通常の生活を営み、該当疾患に特有の食事指導、食事制限、食事療法を指導されたり、適用されていない者は含む。

- 「何をどれだけ食べるとよいか」を示す場合には、①栄養素レベル、②食品レベル、③料理レベルの3つの指標が考えられる（図1）。これらは、それぞれに長所・短所があるため、対象者の関心、学習意欲、知識の程度、また、活用の目的等に合わせて使い分けや組み合わせを考える必要がある。
- 「食事バランスガイド」は、料理レベルの指標であり、普段の食事を目にする状態で活用できることから、自分で調理をしない人や、外食や中食などの利用が多い人にとっても活用しやすいものである。
- 従来から栄養指導の中心的な教材として活用されている食品レベルの指標である「食品群」も、料理レベルの指標である「食事バランスガイド」も、栄養素レベルの基準である「日本人の食事摂取基準」に基づいて作成されている。
- 「食事バランスガイド」を活用、展開するにあたっては、その策定のねらいや特徴を十分に理解した上で、専門性を活かしたきめ細かな情報提供とすることが重要である。

（個人）

最初から高いレベルを狙わず、対象者ができることから、少しずつステップアップしていきけるような働きかけが必要である。全体（エネルギー量）の適否は体重の変化等で確認する。

（集団（不特定多数））

学習集団の必要エネルギー量を仮定し、各料理区分からの摂取量の目安（つ（SV））を設定する（集団が一般の方であれば、基本形を原則とする。例に示す料理・食品は、標準サイズを用いる）。

学習者がアクセスしてくれる場での情報提供となるため、対象者のニーズにあった情報の内容と量とし、できる限り、「全体量（エネルギー量）の適否は、体重の変化等でチェックする」等のメッセージを入れる。

(図1) 栄養素、食品、食事等の関連について

栄養教育に 用いられる 要素	エネルギー 栄養素	食品～食品群	具体的な 料理	食事バランスガイドでの区分 (料理区分)
内 容	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ビタミンA ビタミンB ₁ ビタミンB ₂ ナイアシン ビタミンB ₆ 葉酸 ビタミンB ₁₂ ビオチン パントテン酸 ビタミンC ビタミンD ビタミンE ビタミンK ミネラル マグネシウム カルシウム リン クロム モリブデン マンガン 鉄 銅 亜鉛 セレン ヨウ素 ナトリウム カリウム	食品成分表 6つの基礎食品 3色分類 第1類 (魚、肉、卵、大豆) 良質たんぱく質の給源となるもので、毎日の食事で主菜となるもの。副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 。 第2類 (牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚) 牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。その他、良質たんぱく質、ビタミンB ₂ の給源。小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また鉄、ビタミンB ₂ の給源。 第3類 (緑黄色野菜) 主としてカロテンの給源となる野菜。ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB ₂ の給源。 第4類 (その他の野菜、果物) 主としてビタミンCの給源。その他、カルシウム、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ の給源。 第5類 (米、パン、めん、いも) 糖質性エネルギー源となる食品。この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。いも類は、糖質のほかにビタミンB ₁ 、ビタミンCなども比較的多く含まれる。 第6類 (油脂類) 脂肪性エネルギー源となる食品。大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。	ごはん パン 麺 焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷や奴 サラダ 煮物 牛乳 ヨーグルト りんご みかん チョコレート ケーキ ジュース 揚げ物 佃煮	ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源) 主食 肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理 (主にたんぱく質の供給源) 主菜 野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源) 副菜 牛乳・乳製品 (主にカルシウムの供給源) 乳牛製品・ 果物 (主にビタミンC、カリウムの供給源) 果物 菓子・嗜好飲料 (楽しく適度にとりたいもの) 嗜好飲料・ 油脂・調味料 (調理形態によってはとりすぎに注意) 調味脂料・
食べる者の 量的把握 (一般人の場合)	目に見えない (栄養成分表示が されているものは 含有量がわかる)	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい。	食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理区別に標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかって使えるようになる可能性大。	
作業者の 量的把握 (一般家庭の場合、 及び外食、中食 業者の場合)	食品成分表や 分析結果から 把握できる (一般の家庭では 難しい)	つくるときに、食材の重量を計量すれば、把握できる。一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい。(健康づくり協力店の実施状況から)	1料理の提供量を標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適切な量の提供ができる。食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある)	
健康の維持 等の観点から 望ましい 摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成	「食事バランスガイド」 食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理区分毎の摂取の目安を示す数値(つ(SV))で示される。	

1 「食事バランスガイド」の基本的な使い方

①年齢、性別、活動量から自分にあったエネルギー量の目安と各料理区分の適量範囲「つ（SV）」を把握する。（図2）

（注）「食事バランスガイド」では、年齢、性別、活動量によって、摂取の目安は3つに分かれている。



②好みの料理を選んで組み合わせ、楽しく食事をする。



③1日に食べた食事を「つ（SV）」で数え、①の適量範囲と比べる。



④適量範囲に入っていない料理区分は改善をめざすなど、毎日の食生活に「食事バランスガイド」を活用する。（注）あまり神経質に考えず、3日間、1週間単位でバランスをとるように心がける。



⑤定期的に体重（と腹囲）の変化等をチェックし、食事量と活動量のバランスを確認する。

（注）数値の増減によって、適量、料理の選び方が正しいかチェックする必要がある。

（図2）年齢・性別・活動量の違いによる摂取量の目安

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
男性 6～9才 ※1 活動量低い	1400 ～2000	4～5	5～6	3～4	2 (2～3) ※2	2
女性 6～11才 70才以上 ※1 活動量低い						
男性 70才以上 ※1 活動量ふつう以上	2200 ±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 (2～3) ※2	2
女性 12～17才 18～69才 ※1 活動量ふつう以上						
男性 10～11才 ※1 活動量低い						
女性 12～17才 18～69才 ※1 活動量ふつう以上						
男性 12～17才 18～69才 ※1 活動量ふつう以上	2400 ～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 (2～4) ※2	2～3

単位：つ（SV） * SVとはサービング（食事の提供量）の略

※1：活動量の見方

「低い」：生活の大部分が座位の場合

「ふつう以上」：座位中心だが、仕事、家事、通勤、余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合（「低い」にあてはまらない場合）

*強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

※2：学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2～3つ（SV）、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当である。

※3：成長期で身体活動レベルが特に高いまたは低い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増減させることで適宜対応する。

※4：肥満（成人でBMI≥25）の場合には、体重や腹囲の変化を見ながら適宜「摂取の目安」のランクを1つ下げることが考慮する。

2 「食事バランスガイド」説明のポイント

●コマや料理例のイラストを活用して説明する

「食事バランスガイド」は、コマの形のイラストを使って、5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）について、上から順番に面積の違いにより、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをおおまかにイメージできるように表現されている。

コマをイメージすることで、食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまうことを表現するとともに、コマは回転（＝運動）するとはじめて安定することが表現されている。

また、基本形のコマのイラストの中には、各料理区分ごとの1日にとる目安の量（つ（SV））が料理・食品で示されており、普段、自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較することで、何が不足し、何がとり過ぎているかがおおよそわかるようになっている。

（※但し、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものであることに留意する。）

●まずは、つ（SV）をおおまかに数えられるような情報提供をする

「どれだけ」食べたらよいかは、「つ（サービング（SV）」という新しい単位で示されている。各料理区分ごとの1つ（SV）の基準値は示されているが（9ページ）、まずは、料理例のイラストを用い、例えば、主食であれば、ごはん小盛り1杯、パン1枚は1つ（SV）、ごはん中盛りは1.5つ（SV）、うどんやスパゲッティなどの麺料理1人前は2つ（SV）と、おおまかにとらえることを覚えてもらうことで、日々の食事を気楽にチェックすることにつながる。

いく「つ」の数え方の説明

●一般の方向けには、まずはおおまかにイメージできるように情報提供する。

【主食】 コンビニサイズのおにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ（ひとつはん）」。
麺類・パスタ料理1人前は「2つ」くらい。大盛りごはん1杯分も「2つ」くらい。

【副菜】 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。
中皿や中鉢に入った料理は「2つ」くらい（サラダの場合はこの量で1つ）。

【主菜】 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。
魚料理1人前は「2つ」くらい、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。

【牛乳・乳製品】 ヨーグルト1個が「1つ」、牛乳びん1本分は「2つ」。

【果物】 みかん1個、りんご半分が「1つ」くらい。

※実物大の料理カードや、フードサンプル、実際の料理などを見せ、1つ（SV）の基準を視覚的に理解してもらうと、実際に自分が食べた料理に応用して数えることが容易になる。

※最初から、料理ごとのつ（SV）一覧表を用いると、記載がない料理の「つ（SV）」を数えられなくなるという問題を生じることがある。つ（SV）一覧表や早見表は、補助的に用いると良い。

複合料理の数え方の説明例

普段の食生活では、「野菜（副菜）」、「肉（主菜）」など複数の料理区分の主材料が含まれている料理（例：カレーライス、肉野菜炒めなど）を食べる機会が多いため、その数え方についても伝える必要がある。「つ」を数える時は主材料に注目し、主材料の料理区分ごとに、5ページの「つ」の数え方をベースに考えると良い。

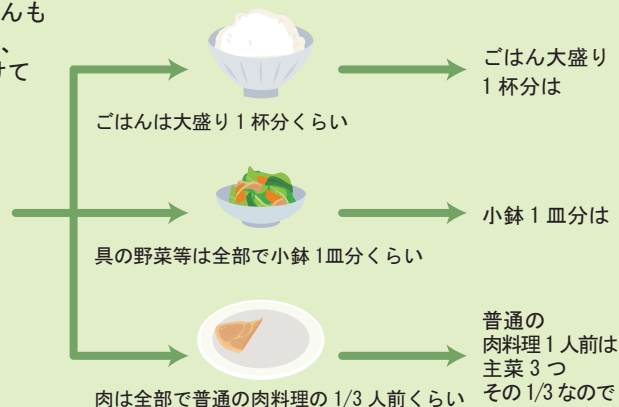
* 一般の方向けには、「複合料理」と言うと分かりにくいので、「複数の料理グループ（区分）が含まれる料理」など、表現を工夫する。

1皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方は？

カレーライスのように、ごはんも肉も野菜も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



カレーライス



主食
2つ

副菜
1つ

主菜
1つ

この場合は、「主食2つ」「副菜1つ」「主菜1つ」をとったことになります。

* 肉のっていないカレーはどうやって数える？

ベジタブルカレーのように、ごはんも野菜だけ入っている料理は、「主食」と「副菜」に分けて数えます。



ベジタブルカレー



主食
2つ

副菜
2つ

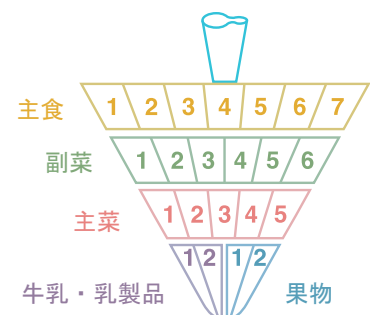
この場合は、「主食2つ」「副菜2つ」をとったことになります。

食事チェックにより、食生活上の問題点をとらえる

自分の1日の食事の「つ（SV）」を数え、右のような自分の適量を示したコマを用いて各区分の色を塗りつぶし、自分のコマがどんな形をしているかをチェックしてもらうと、自分の食生活の問題点が理解しやすくなる。

1食分の「つ（SV）」の数をチェックすると、1日のうち、その1食で何がどれだけとれたのかがわかり、バランスよく食べるには他の食事ではどんな料理区分をどのくらい食べればよいかを考えることができ、バランスのよい食事を選択することに役立つ。

摂取エネルギー2,200±200kcalの場合



3 適量の目安を設定する際の留意点

●実際に活用するにあたっては、体重の変化等をみながら、適量の範囲の中で各料理区分の「つ（S V）」の調整を行う。必要に応じて、適量が正しく把握できているかの見直しを行う。

●その場合、エネルギー量や「つ（S V）」を減らすのではなく、身体活動量も合わせて評価し、身体活動レベルを上げることに留意する。

●妊産婦や幼児期、学童期など、対象が限定されている場合は、個人や集団の特性や課題に対応した適切なものが選択できるよう配慮する。

[参考] 「妊産婦のための食事バランスガイド」（厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課）
「東京都幼児向け食事バランスガイド」（東京都福祉保健局保健政策部健康推進課）

●学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとる観点から、牛乳・乳製品は1日2～3つ（S V）（基本形よりもエネルギー量が多い場合は2～4つ（S V）程度）と、少し幅をもたせて考える。

●肥満者やメタボリックシンドロームの疑いがある場合は、エネルギー量や適量の範囲は、減量の度合いを考慮して設定する。また、同じ「つ（S V）」でも、エネルギーの低い食材や調理法を使用した料理を選択するなど、料理の選び方のポイントを説明することでも、エネルギー量の調整を行う。また、ヒモの菓子・嗜好飲料をとりすぎていないか、まずは確認してみると良い。なお、体重減量の必要がある人の場合には、専門職が食事アセスメントを踏まえ個別に対応する。

●食物アレルギーなどで、特定の食品の摂取が難しい場合は、他の食品や料理を提供するなど、栄養面の配慮が望まれる。

●各料理区分の中で、それらを構成する要素（例えば「主菜」の肉魚等の割合）については言及していない。専門家が対象や活用の目的に応じて、付加的な情報を提供しながら栄養教育・指導に活用することが必要である。

1 料理例の扱いについて

「食事バランスガイド」の料理例として示されている料理は、「エネルギー」、「栄養素量」、「つ(SV)」について、国民健康・栄養調査結果を基に、成人が一般的に食べる量を計算したものである。したがって、子どもや高齢者など、1回に食べる量が成人より少ない場合、料理例に示した「つ(SV)」(例えば「ハンバーグ=3つ」)を数えると、実際にとった「つ(SV)」の数と異なる場合がある。そのため、専門家は、対象者が日常食べている料理のサイズに合わせた「つ(SV)」の数を情報提供する必要がある。

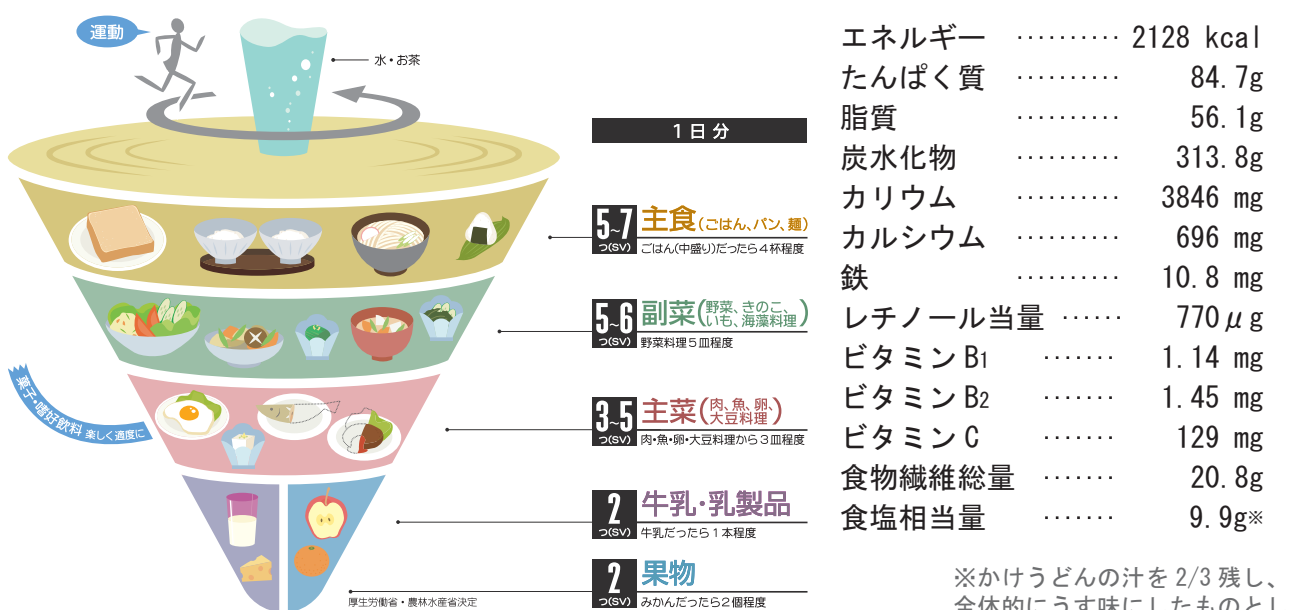
2 エネルギー等について

従来の栄養指導では摂取エネルギー量の調整が重視されることがあるが、「食事バランスガイド」はエネルギーを数えるツールではないこと、また「つ(SV)」の量的基準も料理区分で異なることから、コマの中に示した料理にはエネルギーや栄養素量は記載されていない。しかし、コマの中の1日分の料理例は、エネルギー量や脂肪エネルギー比率、食塩相当量などについて、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を考慮して組み合わせられている。

「食事バランスガイド」の説明にあたっては、まずは5つの区分がそろふこと、次は各料理区分に示した適量とれること、その上でエネルギーや栄養素量も考慮した料理の選択ができるように、対象者の理解度や必要性に応じた情報提供が求められる。

(注) コマの中の料理イラストは、各区分の代表的な料理を紹介しているものであり、エネルギー量や脂肪エネルギー比率など、日本人の食事摂取基準に適合したものではあるが、この料理通りに食べなければならないものではない。適量の「つ(SV)」にあわせて、自分で料理を組み合わせることで食べることができるようになることが重要である。

基本形のコマの中で示した料理・食品の組み合わせを摂取した時のエネルギー及び栄養素量



PFC 比エネルギー比 (%) 15.4 : 23.6 : 61.0 主食エネルギー比 50.3%

4 料理やレシピに「つ(SV)」を表示する場合の算出方法

1 1つ(SV)の基準の考え方

一般の方が「食事バランスガイド」を利用するときは、おおまかにSV数をとらえるよう指導するが(5ページ)、専門家がSV数を計算する際は、下のルールに則して行う必要がある。

SV数を計算する場合は、主材料のみ計算する

《ポイント》「食事バランスガイド」では食材料のすべての栄養素を計算するのではなく、料理の素材の主な材料のみをとらえて計算することとしている。これは、一般の利用者は目に見える料理や素材しか把握できないため、「食べている」感覚に近いものとするよう、主材料をとらえて計算し、おおまかなバランスを把握することに主眼を置いているためである。主材料かどうかの判断は、レシピ作成者・計算者が行う。

1つ(SV)の基準は、料理区分によって指標や数値が違う

《ポイント》この基準値は、情報提供する側が計算時に使用するものであり、一般の利用者が覚えるものではない。専門家や事業者がつ(SV)を算出する際の根拠となるもので、利用者から根拠を知りたいという要望があった時にのみ明らかにすれば良い。

1つ(SV)の基準

主食	穀物に由来する炭水化物 約40g
副菜	主材料の野菜、きのこ、いも、海草、豆類(大豆以外)、種実の重量 約70g (注)乾物は戻した重量で計算する
主菜	主材料の肉、魚、卵、大豆・大豆製品に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品	牛乳・乳製品に由来するカルシウム 約100mg
果物	果物の重量 約100g

※各主材料の生重量、可食部重量から計算する。

※一尾の魚や果物などは、廃棄込みの重量が計量、記載されているレシピが多いので注意する。

2 「つ(SV)」の表示方法

●「つ(SV)」の表示は、下の表に従って整数で表記する。基本は、「1つ」「2つ」と指折り数えることができる整数での表示を推奨。0.2など小数点第一位まで持ち出してしまうことで、「面倒くさい」「わかりづらい」ということがないよう配慮している。

●弁当のおかずなど、ひとつひとつの料理が少量で、ほとんどが0つ(SV)になってしまう場合や、子どもや高齢者など、1回に食べる量が少ない場合などは、0.5単位の表示を活用することも可能。

●0.5単位で表示する場合、0.5単位の表記は「1.5つ」までとし、1つの料理で「2つ」を超えるような料理は「少量」とは言えないため、整数表示とする。

●1食トータル、1日トータルで数えたときに、同じ料理区分内での合算が $0.5+2+2=4.5$ つといった数字になった場合に0.5が残ることは問題ない。

●主食のご飯はご飯茶わん中盛り1杯が1.5つ(SV)になるため、整数表示を選択している場合でも例外的に1.5つ(SV)表示を用いる。

◎整数表示を選択した場合

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

単位：つ(SV)

◎0.5表示を選択した場合

表示数	0つ(SV)	0.5(SV)	1つ(SV)	1.5(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

単位：つ(SV)

※上記の各欄に「0 ~ 0.67」とある場合は、0つ(SV)以上0.67つ(SV)未満を表す。0.67の考え方は、主材料の量的な基準の「2/3以上を1つとする」ことによる。

※どの方法においても、2つ(SV)以上は、四捨五入をし、整数で表示する。

3 「つ(SV)」の計算手順

<基本編> 単品ごとの計算方法

1. 料理ごとに1人分(または提供量)あたりの使用食材量を算出する。
※ここまでは通常の栄養計算を行う手順と同じ。
2. 各料理別に、その料理の「主材料」を5つの料理区分に分類する。
※主材料の考え方は12ページを参照。
3. 各料理別に、1食あたりの主材料由来の栄養素または重量を合計する。
4. 各料理区分ごとに、1つ(SV)の基準に従い、「つ(SV)」を計算する。
※料理区分を超えて合計しない。
5. 「つ(SV)」の数字を丸めて表示する。

★エネルギー、栄養素量を表示する場合は、使用材料全て(調味料含む)を計算して表示する。
この場合、そこで求めた栄養素量から「つ(SV)」を計算することがないように注意する。

<応用編>

●セットメニュー・レシピの場合

1. 1品ごとの料理について「つ(SV)」を計算(上記2~5の手順)する。
2. 各料理区分ごとの「つ(SV)」を合計して、1食分の表示をする。

表示例<夕食メニュー>

ごはん	主食	2つ(SV)
きんぴらごぼう	副菜	1つ(SV)
野菜の煮物	副菜	1つ(SV)
白身魚のマリネ	副菜	1つ(SV)、主菜2つ(SV)



主食	2SV
副菜	3SV
主菜	2SV

●弁当の場合

弁当や、一皿に複数の料理を少量ずつ盛りつけたワンプレートメニューの場合は、料理ごとに「つ(SV)」を計算すると0つ(SV)になるものが多く、実際には食べているのに0つ(SV)になるという矛盾が起こらないように、「1つの弁当」「ワンプレート」を1つの料理としてとらえ、合計量からの計算を行う。

1. 弁当に入っている料理の「主材料」を5つの料理区分ごとに分類する。
2. 各料理区分毎に、主材料由来の栄養素または重量を合計する。
3. 各料理区分毎に、上記の合計値について1つ(SV)の基準に従い「つ(SV)」を計算して表示する。

計算例<和風鮭弁当>

主食	ごはん		
副菜	きんぴらごぼう	ごぼう	} 合計した重量で「つ(SV)」を計算
		にんじん	
	野菜の煮物	じゃがいも	
		にんじん	
		さやえんどう	
主菜	焼鮭		

4 「つ(SV)」の計算例

食事バランスガイドSV数集計表

料理名	食品名	主材料としての扱い	1人分のエネルギー・栄養素量等							各料理区分別合計	つ(SV)	表示(整数)	
			正味重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)				
カレーライス	ご飯	主食	200	336	5.0	0.6	74.2	6	0.0	74.2	1.86	2	
	豚もも肉	主菜	60	89	12.9	3.6	0.1	2	0.1	12.9	2.15	2	
	じゃがいも	副菜	65	49	1.0	0.1	11.4	2	0.0	} 160	2.29	2	
	玉ねぎ	副菜	65	24	0.7	0.1	5.7	14	0.0				
	にんじん	副菜	30	11	0.2	0.0	2.7	8	0.0				
	しょうが	主材料ではない		2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0			
	にんにく			2	3	0.1	0.0	0.5	0	0.0			
	油		12	111	0.0	12.0	0.0	0	0.0				
	カレールウ		25	128	1.6	8.5	11.2	23	2.7				
	食塩		0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.5				
	ウスターソース		4	5	0.0	0.0	1.1	2	0.3				
	トマトケチャップ		4	5	0.1	0.0	1.1	1	0.1				
	水		200										
計			669	761	21.6	24.9	108.2	58	3.7				

5 料理区分の考え方

●基本的には、各料理区分は「五訂日本食品標準成分表」に準拠している。

(例) 枝豆⇒「副菜」 菓子パン⇒「菓子・嗜好飲料」(ヒモ)と整理

●どの料理区分に該当するか迷う場合は、①「食べる人」の感覚に近いものであること、②原材料まで分解しすぎない、③実際に食卓でどのような食べ方をしているか、を考慮して判断する。

(例) いも類⇒「副菜」(含有されている栄養素は炭水化物が主なものであるが、サラダや煮物など副菜として食べられることが多いため。)

●その他、「食事として普段のとり方」を考慮して整理した結果、食品成分表の分類と異なる料理区分に分類されたものは以下の通り。(詳細は農林水産省のホームページに記載

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/qa_all.pdf)

- ・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う⇒「主食」と「主菜」等
- ・中華まん、肉まん(あんまん等の菓子以外は食事として扱う)⇒「主食」
- ・麩⇒おかずとして食べられることが多く、たんぱく質が主体なので「主菜」
- ・春雨、くずきり⇒おかずとして食べられることが多いので「副菜」
- ・濃縮還元ジュース⇒100%のものは「果物」(ただし半分の重量で計算)
100%以外は「菓子・嗜好飲料」

6 主材料の考え方

基本的には、薬味や彩り等の少量使いの食材量は主材料ではないと整理している。

- ・和えもので使われるゴマ
- ・焼き魚に添える大根おろし
- ・ハンバーグのつなぎの卵
- ・刺身のつま
- ・親子丼の三つ葉 など

ただし、レシピ等によって、使用する分量が多い等、主材料として扱うことが適当であるとレシピ作成者等が判断する場合は計算に入れることができる。

(例) ホワイトシチューに入れる牛乳や生クリーム
ミートソースに入れるトマトやトマトピューレなどは主材料

1 推奨メニューとしてレシピを考案する場合の留意点

- 対象者に合わせて、各料理区分の「つ（S V）」の目安を決める。対象者が特定できない場合は基本形（2200±200kcal）を用いる。
- 対象地域の食環境（食材の入手や流通の状況）と、対象者の食習慣の特徴に合わせる。
- 料理のサイズは、対象者にとって望ましいサイズ、または最も標準的なサイズにする。
- できあがった1日分のメニューの栄養価が日本人の食事摂取基準に適合した範囲にあるか確認する。
- 可能なら、栄養成分表示との併用を図る。
- 料理区分の学習等の教材として活用する場合は、主食、副菜、主菜がそれぞれ独立した料理になるよう1食分のメニューを考えると分かりやすい。

2 脂質、調味料の扱い

- 調理法や食材の選び方により、栄養成分は大きく変動する。実際の食事計画においては、調理法や食品選択に関する情報を追加するなどの工夫が必要である。
- 食事や料理選択の場面では、総エネルギー量、脂質及び食塩相当量などの栄養成分表示と合わせて情報提供したり活用されることが望ましい。
- また、提供する料理の栄養成分は、1食分の目安を考慮し、1食分の量を考えるのが望ましい。例えば、日本人の食事摂取基準の範囲内であることや脂質が1品20gを超える料理は1日1品以下にするよう配慮する。

※「フードガイド（仮称）検討会報告書」の巻末資料では、注意を促す観点から、脂質20g以上含む料理に●を、食塩相当量3g以上を含む料理に★マークをつけている。

3 菓子・嗜好飲料の考え方

- 菓子・嗜好飲料については、エネルギーとしてとらえ、200kcal以内を1日の目安とする。200kcal以内であれば、日本人の食事摂取基準での推定エネルギー必要量の推定誤差の範囲なので、摂取目安のS V数の範囲を大きく変えることなく調整できる。
- 菓子・嗜好飲料が多くなった場合、「主食」を減らしてエネルギー量を調整することなどはしない。菓子・嗜好飲料を多くとり過ぎた翌日は少なめにするなど、複数日で平均して目安量以下となるよう調整することが望ましい。
- 副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取を目的にした料理（例：大学芋、かぼちゃの牛乳かん、ミルクプリン、イチゴソースかけ、フルーツポンチ、果物のコンポート、ミルクココアなど）であっても、デザート・菓子として食べる料理は「菓子・嗜好飲料」と整理しているが、情報提供者の責任においてコマの料理区分に位置づけることは妨げていない。この場合は、料理区分に位置づける理由、エネルギー量、その他の食事とのバランス等の情報提供を合わせて行うことが望まれる。

1 普及・活用方法

Q

飲食店やスーパーマーケット等で「食事バランスガイド」を活用したいのですが、どのようにすればよいのでしょうか。

A

農林水産省ホームページで紹介している「企業やお店などで使ってみよう」をご活用ください。 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/index.html

Q

「食事バランスガイド」に関連する媒体で無料で利用できるものはありますか。

A

関係省庁のホームページより、無料でダウンロードできるリーフレット等があります。

- ・厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- ・農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/index.html

2 「食事バランスガイド」の内容

Q

「健康日本 21」の目標では野菜 350g のうち「120g を緑黄色野菜で」となっているのに「食事バランスガイド」では分量が明確にされていないのはなぜでしょうか。

A

「食事バランスガイド」は食品や栄養に関する細かな知識のない人々でも、手軽に、気楽に活用できることを重視し、できるだけ単純化しています。野菜の区分として、緑黄色野菜の分量を細かく示そうとすると、「食品別ガイド」となってしまう、「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。

緑黄色野菜については、「副菜5つ(SV)のうち、1～2つは緑黄色野菜を使った料理を」といった付加的な情報を組み合わせて使用するのもよいでしょう。

Q

「食事バランスガイド」を参考にすると、ごはんを食べ過ぎることにならないでしょうか。

A

「食事バランスガイド」は「日本人の食事摂取基準(2005年版)」のデータを基に作成しており、ごはんを食べ過ぎることにはなりません。また、炭水化物の中で、パンやパスタはそれ自体に食塩を含んでいるのに対し、ごはんは含んでいません。また、今の食生活では、むしろ、ごはんの量が少なく、調味されたおかずや加工品などを食べ過ぎてしまうことが、食塩や脂質の過剰摂取に結びつく場合もあります。ごはんを中心とした日本型食生活を実現していくことは、健全な食生活の実践に結びつくと考えています。

Q

酒を飲んだり菓子を食べたりする分、ごはんなどの主食を減らすという考え方もよいですか？

A

楽しみのために、お酒を飲んだり、菓子を食べたりすることは、適度な範囲であれば、決して悪いことではありません。ただし、菓子や嗜好飲料を多くとり過ぎると、その分ヒモは長く太くなり、その程度が過ぎるとついにはコマは倒れてしまいます。

そのような場合、主食の量だけを減らしてエネルギーの摂取と消費量のバランスをとるのではなく、あくまでも、菓子や嗜好飲料の量を減らしつつ、運動をしてエネルギー消費量を高めることも大切であることを伝えるとよいでしょう。

Q

「食事バランスガイド」の基本形は $2200 \pm 200\text{kcal}$ が示されているが、女性ではかなり多いのではないのでしょうか？

A

基礎代謝量や消化吸収率には個人差があるので、固定的に考えるのではなく、体重等の変化をみながら、全体的な調整をすることが必要です。

「食事バランスガイド」の1日に必要なエネルギー量は基本形を含め3パターンを示しており、活動量が低い場合は基本形よりも少ない $1400 \sim 2000\text{kcal}$ が目安となります。

ただし、身体活動レベルが低い場合は、単に食事量を少なくするのではなく、身体活動レベルを上げることも大切です。

Q

「食事バランスガイド」通りに5つの料理区分の適量を食べていたら、体重が増えちゃった

A

まず、5つの料理区分以外のヒモ（菓子・嗜好飲料）が多くなっていないかを確認してください。「食事バランスガイド」では 200kcal 以内を目安としています。

次に、油を使った料理が多くなっていないかを確認してください。例えば、肉料理の場合、主材料である肉の量が一緒であれば、ゆでた肉も、フライにした肉も同じSV数です。しかし、油を多く使った料理ほどエネルギー量は高くなるため、油脂が多い料理数が多くなると、摂取の目安としている適量の幅の範囲内であっても、摂取エネルギーは基準量よりも多くなってしまい、肥満につながります。

このような調整をしても、体重が増えるようなら、必要エネルギーを過剰に見積もっている可能性も考えられることから、摂取の目安としている料理区分ごとの適量について、下限値を目標とする、または、適量のランクを1つ下げてみて、その後の体重の変化等を参考にして調整すると良いでしょう。

Q

「食事バランスガイド」の報告書には、「つ（SV）」の数が掲載された料理数が少なく、ここに掲載されている料理以外のSV数が分かりません。料理数を増やす予定はありませんか？または簡単に数えるための「早見表」などはありませんか？

A

フードガイド（仮称）検討会報告書に掲載している料理は、あくまでも一般的な例として、家庭料理で食べる標準的な量で計算したものです。同じ料理でも、使用食材や使用量が違えばSV数は当然異なるため、全ての料理例を紹介することは不可能です。

マニュアルなどに記載された料理のSV数を覚えるのではなく、料理例として示されている各料理区分ごとの1つ（SV）の基本的な量を覚えて自分で数えることが重要です。各料理区分ごとに何が主材料であり、5ページに示したようにそのおおまかな数え方の基本が理解できれば、どのような料理もおおまかにつ（SV）を数えることが可能です。

なお、「食事バランスガイド」はおおまかに食事のバランスを考えるツールであり、エネルギーや栄養素量を正確に把握し、管理・指導する必要がある場合には食品群や食品交換表などのツールと使い分ける必要があります。対象者に合わせた活用法が専門家には求められます。

7

参考文献

社団法人日本栄養士会監修 武見ゆかり・吉池信男編：「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（2006）

厚生労働省・農林水産省決定 食事バランスガイド～フードガイド（仮称）検討会報告書～、第一出版（2005）

財団法人食品産業センター：「食事バランスガイド」活用マニュアル2007～小売業・中食産業・外食産業編～