



2005.09.07

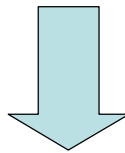
# 「食事バランスガイド」の 基本的な考え方と活用

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・栄養調査研究部長

**吉池信男**

## 食育基本法の制定(7月15日施行)

食生活に関する情報の氾濫の一方で、毎日の食事が大切であるという基本的認識が不足



食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康と豊かな人間形成に資することを目的として食育を行うことを規定

## “フードガイド”の作成の目的

- 「食生活指針」では、「何を」「どれだけ」食べたら良いかという**具体的な情報が示されていない**かった。
- 生活習慣病予防対策として、**具体的なツールの開発が必要**
- 食料自給率の向上に資する健全な食生活の実現のためにも**わかりやすい情報提供をすることが必要**

## フードガイド(仮称)検討会の検討経緯

- 第1回 平成16年12月24日  
フードガイド(仮称)のねらいについて
- 第2回 平成17年3月7日  
フードガイド(仮称)を構成する内容について  
フードガイド(仮称)の名称について
- 第3回 平成17年3月31日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称について  
ターゲットを絞った問題提起について  
「フードガイド(仮称)の名称及び構成内容等の考え方」についてのパブリックコメントの実施(平成17年4月13～22日)
- 第4回 平成17年4月26日  
フードガイド(仮称)の普及活用戦略について
- 第5回 平成17年5月31日  
フードガイド(仮称)の図案について  
フードガイドのターゲット編案について  
フードガイド(仮称)検討会報告書骨子案について
- 第6回 平成17年6月21日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称の決定  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討
- 第7回 平成17年7月5日  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討について

栄養素、食品、食事等の関連について			
<b>栄養教育に用いられる要素</b> エネルギー エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ミネラル、電解質	<b>食品成分表</b> 穀類 いも及びでん粉類 砂糖及び甘味類 豆類 種実類 野菜類 果実類 きのこと類 藻類 魚介類 肉類 卵類 乳類 油脂類 菓子類 し好飲料類 調味料及び香辛料類 調理加工食品類	<b>食品-食品群</b> 6つの基礎食品 3色分類 赤 緑 黄	<b>具体的な料理</b> 食事バランスガイドでの区分(料理区分) 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) 焼き魚、ハンバーグ、卵焼き、冷や奴 (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) サラダ、煮物 (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、ヨーグルト (牛乳・乳製品 (主にカルシウムの供給源)) りんご、みかん (果物 (主にビタミンC、カリウムの供給源)) チョコレート、ケーキ、ジュース (菓子・嗜好飲料 (楽しく適度にとりたいもの)) 揚げ物、佃煮 (油脂・調味料 (調理形態によってはとりすぎに注意))
<b>食べる者の量的把握 (一般人の場合)</b>	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量の把握が難しい	食事、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事でご食べる量を、料理区分別に標準的な量(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
<b>作る者の量的把握 (一般家庭の場合、および外食、中食業者の場合)</b>	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	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計量は捨棄して使うことができるので、一般飲食店が表示する場合にも、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)
<b>健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安</b>	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

## 「料理」で表現したこと(1)

### 【エネルギー栄養素レベル】

#### 【食べる者の量的把握】

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)

#### 【作る側の量的把握】

食品成分表や分析結果から把握できる(一般家庭では難しい)

エネルギー  
 炭水化物  
 たんぱく質  
 脂質  
 ビタミン  
 ミネラル、電解質  
 ~ 食事摂取基準

## 「料理」で表現したこと(2)

### 【食品～食品群】

#### 【食品成分表】

穀類  
いも及びでん粉類  
砂糖及び甘味類  
豆類  
種実類  
野菜類  
果実類  
きのこ類  
藻類  
魚介類  
肉類  
卵類  
乳類  
油脂類  
菓子類  
嗜好飲料類  
調味料及び香辛料類  
調理加工食品類

6  
つ  
の  
基  
礎  
食  
品

3  
色  
分  
類

#### 【食べる者の量的把握】

料理の中に分散しているの  
で重量の把握が難しい

#### 【作る側の量的把握】

つくる時に、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、  
管理栄養士等の援助なしに  
難しい

## 「料理」で表現したこと(3)

### 【食事バランスガイドでの区分(料理区分)】

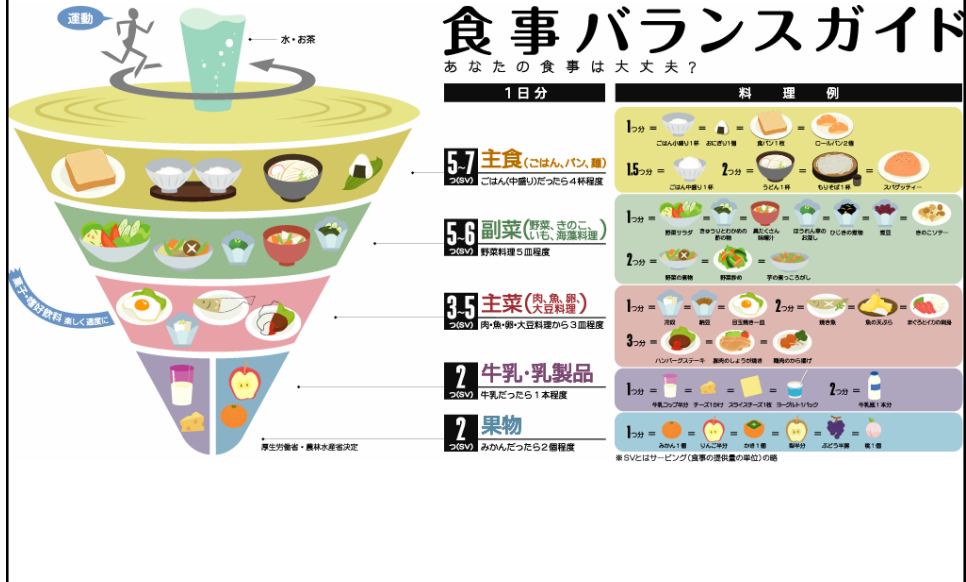
#### 【食べる者の量的把握】

- ・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、料理区分別に標準的な量(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

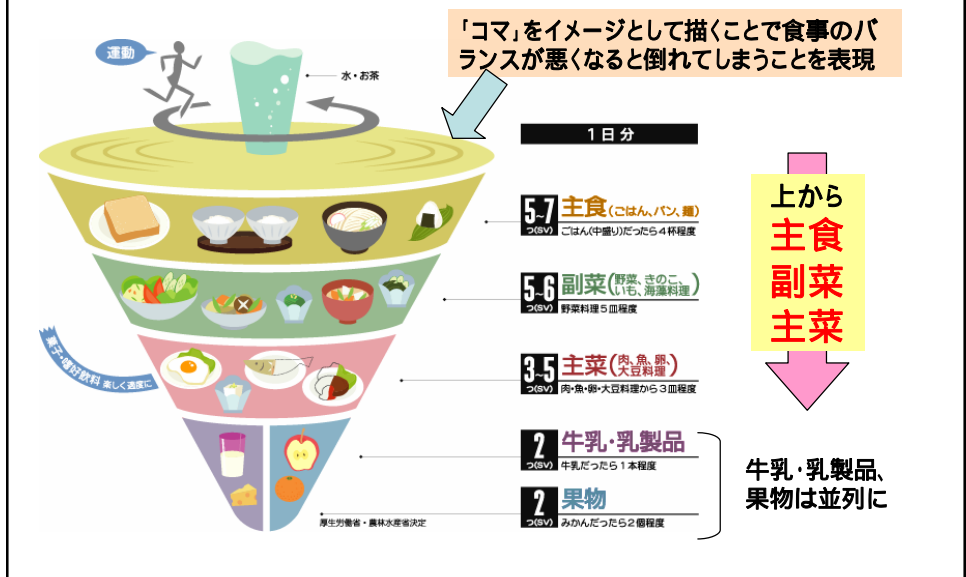
#### 【作る側の量的把握】

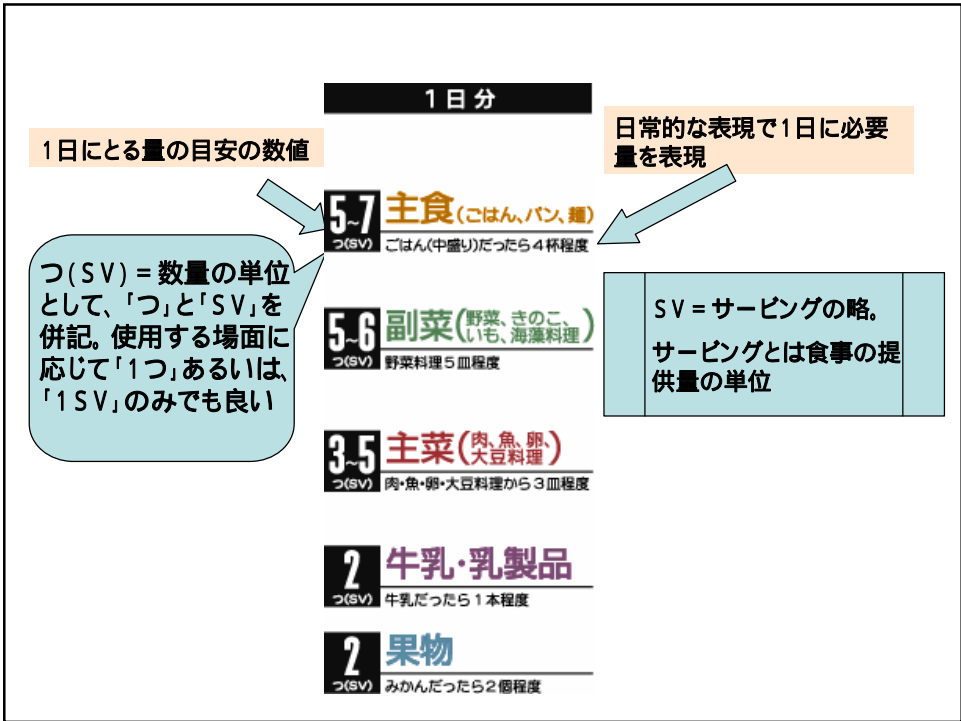
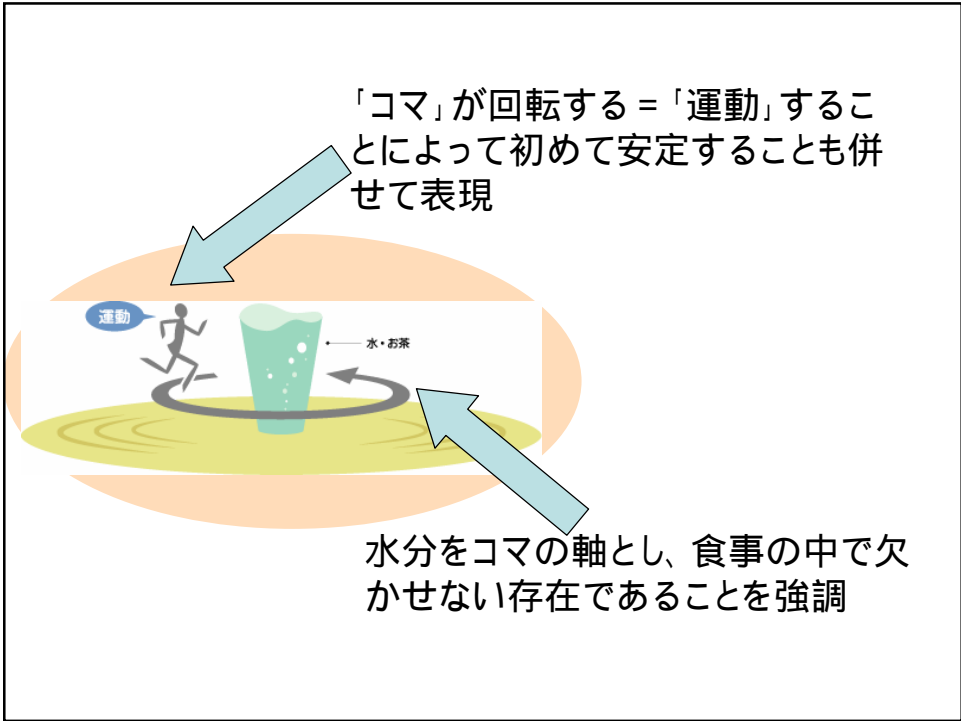
- ・1つの料理の提供量を標準的な量(つ(SV))と比較することにより、**適切な量の提供ができる**
- ・食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、**一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる**

# Japanese Food Guide Spinning Top



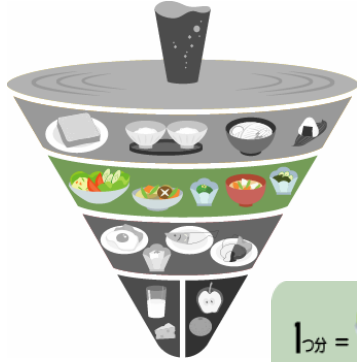
## イラストの解説







## 副 菜

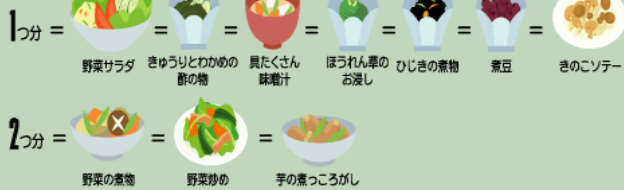


【料理区分】各種**ビタミン**、**ミネラル**及び**食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる

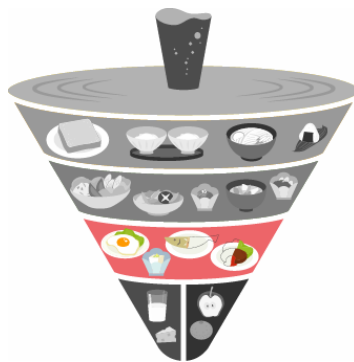
### 【量的基準】

1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5 ~ 6つ(SV)



## 主 菜



【料理区分】**たんぱく質**の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる

### 【量的基準】

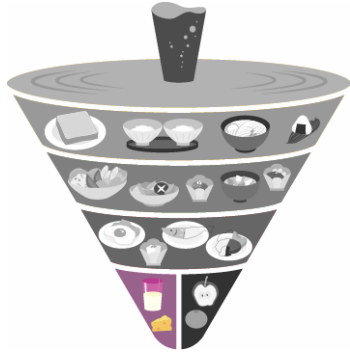
1つ(SV) = **たんぱく質約6g**

1日 = 3 ~ 5つ(SV)

(注) 主菜を選択する際は、脂質やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要



## 牛乳・乳製品

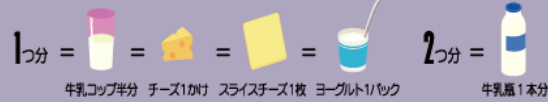


【料理区分】**カルシウム**の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる

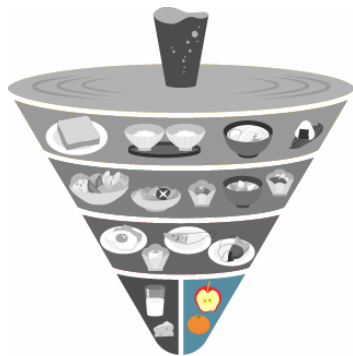
### 【量的基準】

1つ(SV) = **カルシウム約100mg**

1日 = 2つ(SV)



## 果 物



【料理区分】**ビタミンC、カリウム**の供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれる

### 【量的基準】

1つ(SV) = **主材料の重量約100g**

1日 = 2つ(SV)



## 複合的な料理の扱い

- カレーライス、カツ丼などの**主食、副菜、主菜**といった組み合わせによる**複合的な料理**は、例えば、カレーライスの主材料、ごはん、じゃがいも、タマネギ、にんじん、豚肉の分量から、**主食2つ分、副菜2つ分、主菜2つ分**をカバーするものと整理

カレーライス



主食	副菜	主菜
2つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

**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した



**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

## 表現の期間について

- 1食単位、1日単位、それ以上の期間が考えられるが、**実際の食事を組み立てる際は、1日を単位としてバランスを考えることが実際的との考えから、1日にとるおおよその量を料理で表現**
- エネルギー摂取と消費のバランスや各種栄養素等の適正量を摂取するという観点から、1日のみの食事で判断するのではなく、**より長期的・習慣的な摂取を併せて考慮する必要**

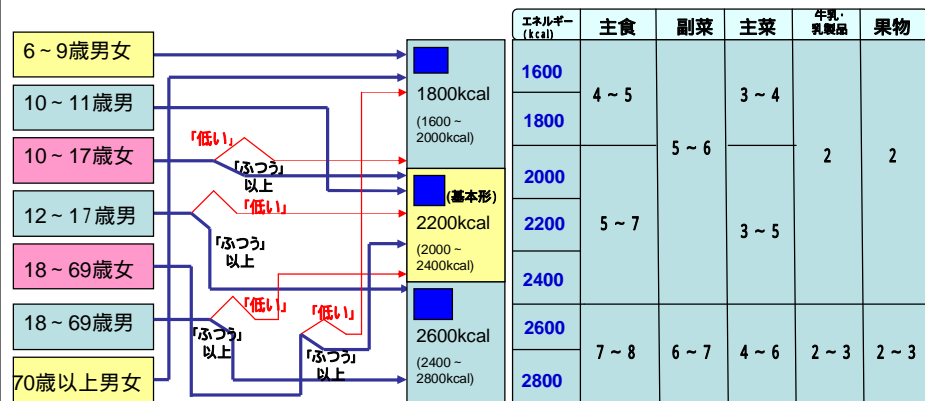
## 対 象

- 基本形は「**成人**」が対象
- 基本形で想定しているエネルギー量は**約2200 ± 200kcal**
- ほとんどの女性、身体活動レベルの低い男性をカバー
- その他の方は、この**基本形を基にしながら、実際に活用する際の各料理区分の「つ(SV)」の幅の調整を行う**

## 対象特性別、料理区分における摂取の目安

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳の子ども 身体活動量の低い (高脂質を含む)女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高脂質を含む)男性	2000	5～7	5～6		2	2
	2200			3～5		
	2400					
12歳以上の ほとんどの男性	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2800					

ステップ1 自分が1日に必要なエネルギー量をチェック! → ステップ2 料理区分ごとの摂取の目安をチェック!



単位: つ(SV)

### 身体活動レベルの見方

「低い」= 1日のうち座っていることがほとんど、  
「ふつう」= 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。  
さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜調整が必要。

### < 肥満者の場合 >

肥満(成人でBMI 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い「運動」をして、身体活動レベルを上げましょう!

## 食事を選ぶ際のポイント

### 【主食（ごはん・パン・麺など）】< 5 ~ 7つ(SV)>

毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。3食で摂れない場合は、間食時に不足分を補う。

### 【副菜（野菜・いも・豆・海藻など）】< 5 ~ 6つ(SV)>

日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちである。従って、**主菜の倍程度（毎食1 ~ 2つ(SV)）を目安に、意識的に十分な摂取を心がける。**

### 【主菜（肉・魚・卵料理・大豆食品など）】< 3 ~ 5つ(SV)>

**多くならないように注意**

### 【牛乳・乳製品】< 2つ(SV)>

**毎日コップ1杯の牛乳**を目安に摂取する。

### 【果物】< 2つ(SV)>

**毎日、適量を欠かさずとる**ように心がける。

## 朝昼夕の食事例(2200kcal)

### 【朝食】

主食;ごはん軽く2杯 = 2つ(SV)

副菜;ひじきの煮物 = 1つ(SV)

主菜;目玉焼き = 1つ(SV)

果物;みかん1個 = 1つ(SV)

その他;味噌汁、お茶



## 朝昼夕の食事例(2200kcal)

### 【昼食】

主食;ごはん軽く2杯 = 2つ(SV)  
副菜;野菜スープ = 1つ(SV)  
野菜サラダ = 1つ(SV)  
主菜;ハンバーグ1/2個 = 1.5つ(SV)  
牛乳・乳製品;ミルクコーヒーの牛乳分 = 1つ(SV)



## 朝昼夕の食事例(2200kcal)

### 【夕食】

主食;ごはん軽く2杯 = 2つ(SV)  
副菜;筑前煮 = 1つ(SV)  
ほうれん草のおひたし = 1つ(SV)  
主菜;さんま塩焼き1/2 = 1つ(SV)  
冷奴1/3丁 = 1つ(SV)  
果物;りんご小1/2 = 1つ(SV)



## ターゲットを絞った活用 1

### 30～60歳代の男性肥満者へのメッセージ

食事はバランス良く！夕食は軽めに！  
油を使った料理は控えめに！  
野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ



バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ターゲットを絞った活用 2

### 単身者へのメッセージ

食事が基本。健康は食事から！  
朝食は欠かさず！  
外食・中食でも、もっと野菜料理を！

「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

<お手軽バランス朝食の例>



主食: 1つ (SV)



副菜: 1つ (SV)



主菜: 1つ (SV)

<主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも>



主食: 1つ (SV)



牛乳・乳製品: 1つ (SV)



果物: 1つ (SV)

## ターゲットを絞った活用 3

### 子育てを担う世代へのメッセージ

食事はバランス良く。親子で楽しく。  
朝食は欠かさず！  
めざせ！野菜大好き！

生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

キャベツ (生)



(ゆで)



調理法によってかさが減り、生重量よりも量を食えることができます。

野菜サラダ 1つ(SV)    ほうれん草のおひたし 1つ(SV)



## 今後の普及活用

- テレビ放送、雑誌広告など**マスメディアを通じて全国に情報発信**
- インターネット上のホームページ、政府広報、シンポジウム等の**各種イベントを活用**
- パンフレット、ポスター、食事の自己チェックシート、携帯ストラップ、塗り絵など、**子どもや一般の方々に親しみやすいグッズの作成・配布**

## 都道府県、市町村等における活用

関係機関、関係団体、民間企業、ボランティアやNPO等との幅広い連携が不可欠

- 広く地域住民に対する「食事バランスガイド」に関する**情報の提供**
- **健康教室**などにおける「食事バランスガイド」の活用
- 地域ボランティアのための**講習会**の開催
- **飲食店や給食施設**での「食事バランスガイド」の活用等の**取組を支援**
- 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った取組として、**職域や学校などと連携した取組**

## スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等

- **店舗での「食事バランスガイド」についての様々な情報提供や普及活動**
- **サービング数の異なるサイズの料理を提供、「食事バランスガイド」と併せて総エネルギー量、脂質及び食塩相当量等に関する栄養成分表示**
- **食品製造業が食品の包装に「食事バランスガイド」のイラストなどを記載**

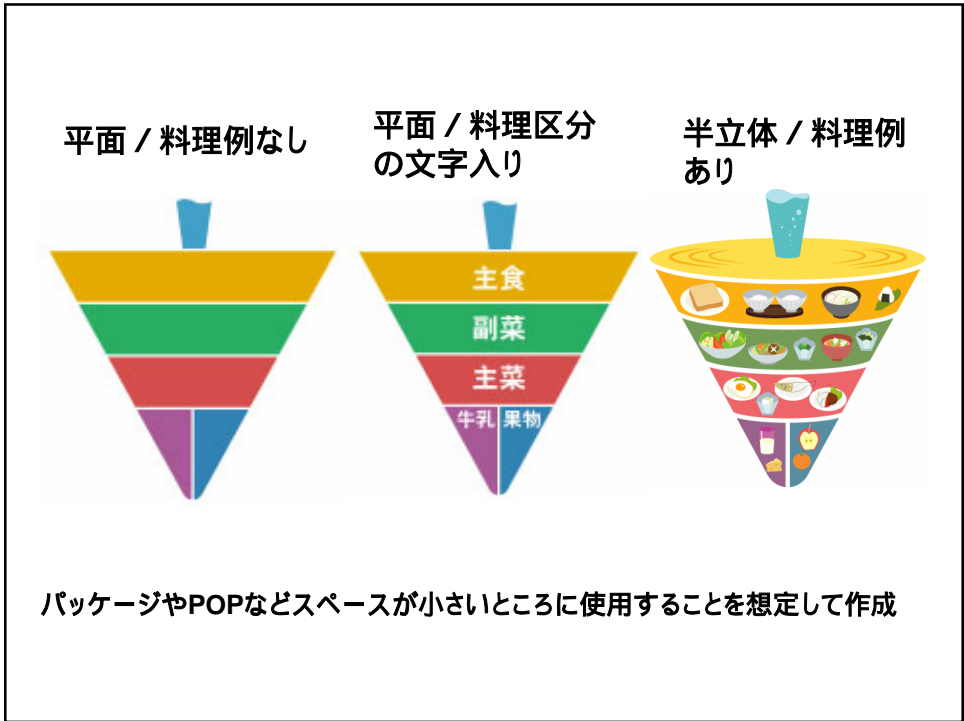
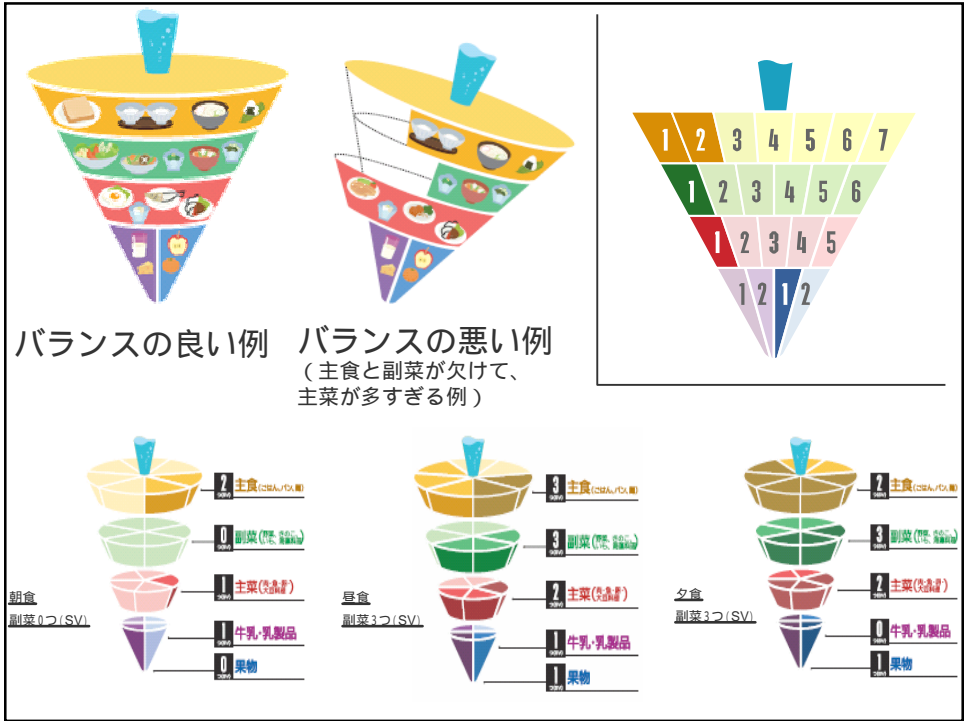
## 管理栄養士等専門家等

- 「食事バランスガイド」開発のねらいや特徴を十分に理解した上で、栄養指導・栄養教育の対象である個人や集団の**対象の特性に対応した活用・展開**
- 「食事バランスガイド」のねらいや特徴の周知、専門家を介した**よりきめ細かな情報提供と普及啓発**
- 管理栄養士・栄養士、調理師等の養成施設における「**食事バランスガイド**」の**カリキュラム化**

## 「コマ」のイラストの使用について

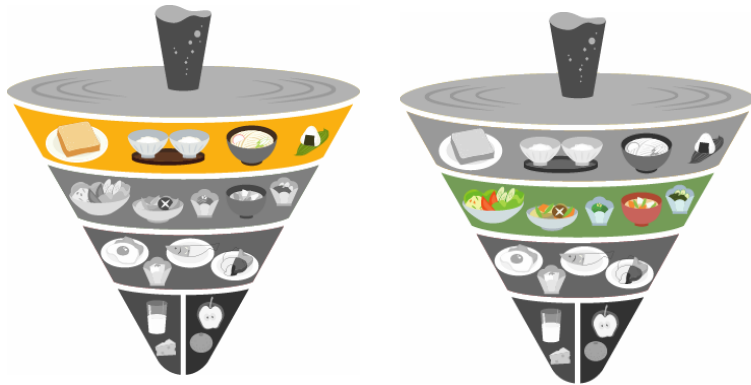
- 多くの方々に活用していただくため、様々なパターンを作成
- 使用ガイドラインに従って「食事バランスガイド」の趣旨に沿った利用をすれば、基本的に自由に活用が可能
- キャッチフレーズも利用者の目的に合わせて変更可能

<http://www.j-balanceguide.com/>



## 区分強調パターン

もっと を！



特定の料理区分の料理を強調して表現することが可能

## 配分パターン

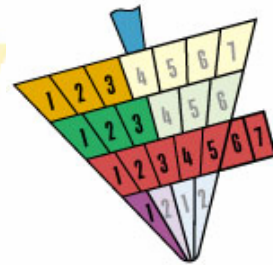
立体的表現



平面的表現

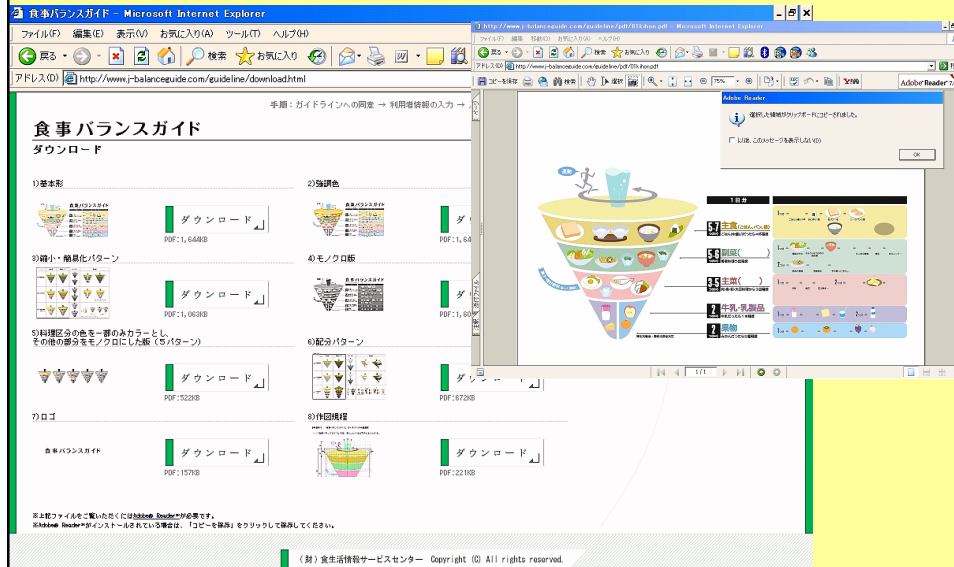


悪いバランス例



外食のメニューや、個人のチェックシートなどで活用可能

「食事バランスガイド」のイラスト等をコンピュータ上で利用するにはホームページ(<http://www.j-balanceguide.com/>)において、「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を良く読み、それに同意した上で、利用者情報(企業名・個人名、利用目的、メールアドレス)を登録すると、ダウンロードページに入ることができます。



## 「健康づくりのための食環境整備」

(2004, 厚生労働省)

### 健康づくりのための食環境整備の必要性

- 「個人や集団が望みを確認、実現し、ニーズを満たし、環境を改善し、環境に対処すること」(オタワ憲章)
- 仮にある行動が個人の健康にとって非常に好ましくないものであるような場合、それは個人の問題としてのみ片づけられるものではなく、そのような環境を形作る“**社会全体**”の問題としても捉えるべき
- 個人・社会全体にとってのより良い選択のために、適切な情報とより健康的な食物が私たちの身近に利用可能であるような環境づくり(このような環境を担保するための**法的・制度的基盤の整備を含む**)を目指す

## 食環境整備のための基盤づくり

食物へのアクセス、情報へのアクセス面等での施策の展開のためのツール

- 何をどれだけ食べたらよいか等、適切な食事量を理解し、実際の食物選択(特に外食等)の補助となるツール(フードガイド等の学習教材・媒体)の作成
- 健康づくりのための料理のサービングサイズ(ポーションサイズ; 1食当たり若しくは1回当たりの提供量)の検討及び視覚的媒体の作成
- 健康的な選択を補助するための外食料理の栄養成分表示等の指針の見直し
- 対象特性別の食生活指針の見直しなど 等

「健康づくりのための食環境整備」 (2004, 厚生労働省)

