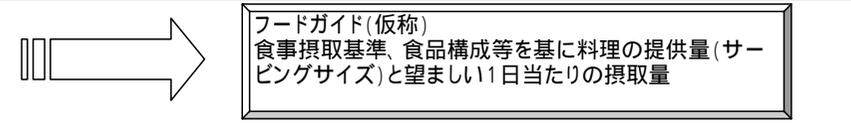


栄養素、食品、食事等の関連について

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（フードガイド(仮称)での区分案) (料理グループ)
内容	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>ビタミン</p> <p>ミネラル、電解質</p>	<p>食品成分表</p> <p>6つの基礎食品</p> <p>3色分類</p> <p>赤</p> <p>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B₁、ビタミンB₂。</p> <p>第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚) 牛乳、乳製品は、比較的多种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B₂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B₂の給源。</p> <p>緑</p> <p>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B₂の給源。</p> <p>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B₁、ビタミンB₂の給源。</p> <p>黄</p> <p>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B₁、ビタミンCなども比較的多く含まれる。</p> <p>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。</p>	<p>ごはん パン パスタ</p> <p>焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷や奴</p> <p>サラダ 煮物</p> <p>りんご みかん</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>チョコレート ケーキ ジュース</p> <p>揚げ物 佃煮 漬物</p>
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、料理類別に、標準的な量(サービング)と比較して、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、および外食、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(サービング)と比較して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	 <p>フードガイド(仮称)食事摂取基準、食品構成等を基に料理の提供量(サービングサイズ)と望ましい1日当たりの摂取量</p>