

II 「食事バランスガイド」の活用について

1 「食事バランスガイド」の活用方法

(1) 成人一般向けの活用 ～ 一日の食事計画の例 ～

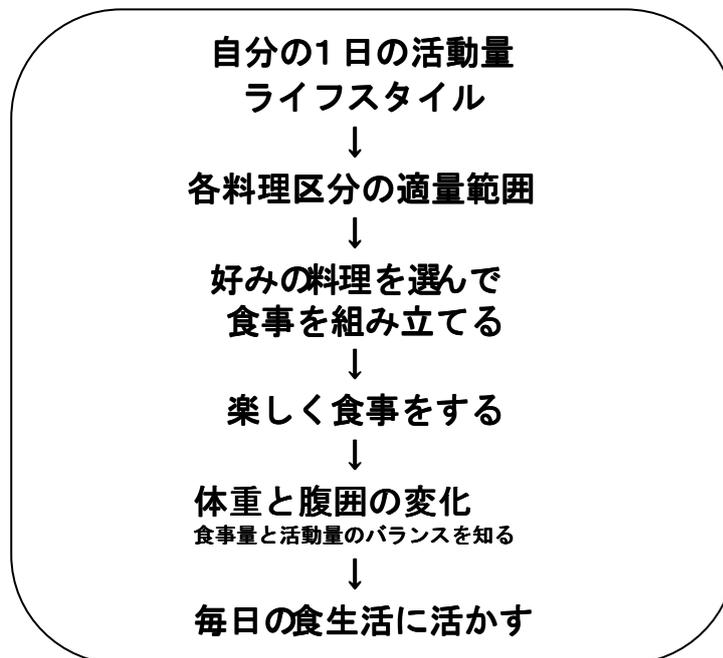
「食事バランスガイド」を具体的にどのように日々の食生活に活かしていったら良いかについて解説する。ここでは、成人一般向けを対象として具体例を示す。

従来、食事(献立)の計画や評価には、栄養素または食品レベルで細かな数値を用いてきた。しかし、今回の「食事バランスガイド」においては、栄養や食品に関する細かな知識の無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。

そこで、自分の1日の活動量やライフスタイルに見合った、各「料理区分」(主食・主菜・副菜等)の適量範囲を考え、好みの料理を選んで食事を組み立てる方法を提示する。

なお、「食事バランスガイド」では1日を単位として望ましい摂取量が示され、実際の活用においても1日の食事を基本として考えるが、エネルギーやその他の栄養素の不足・過剰はより長い期間での調整を行っていく必要がある。

特にエネルギー摂取の過剰については、1ヶ月程度の期間で、体重や腹囲(ウエストサイズ)の変化を自己チェックすることにより、自分の食事選択が適切であったかどうかを知ることができる。また、自分の嗜好に合わせた食事を選択するためには、エネルギーのバランスを考え、それ相応の活動量(運動)が必要なことに留意する。



<食事の組み立て方>

① 1日分の適量を把握する

※性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。

(別表：性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を参照)

対象特性別、料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

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 (高齢者を含む)女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
	2800					

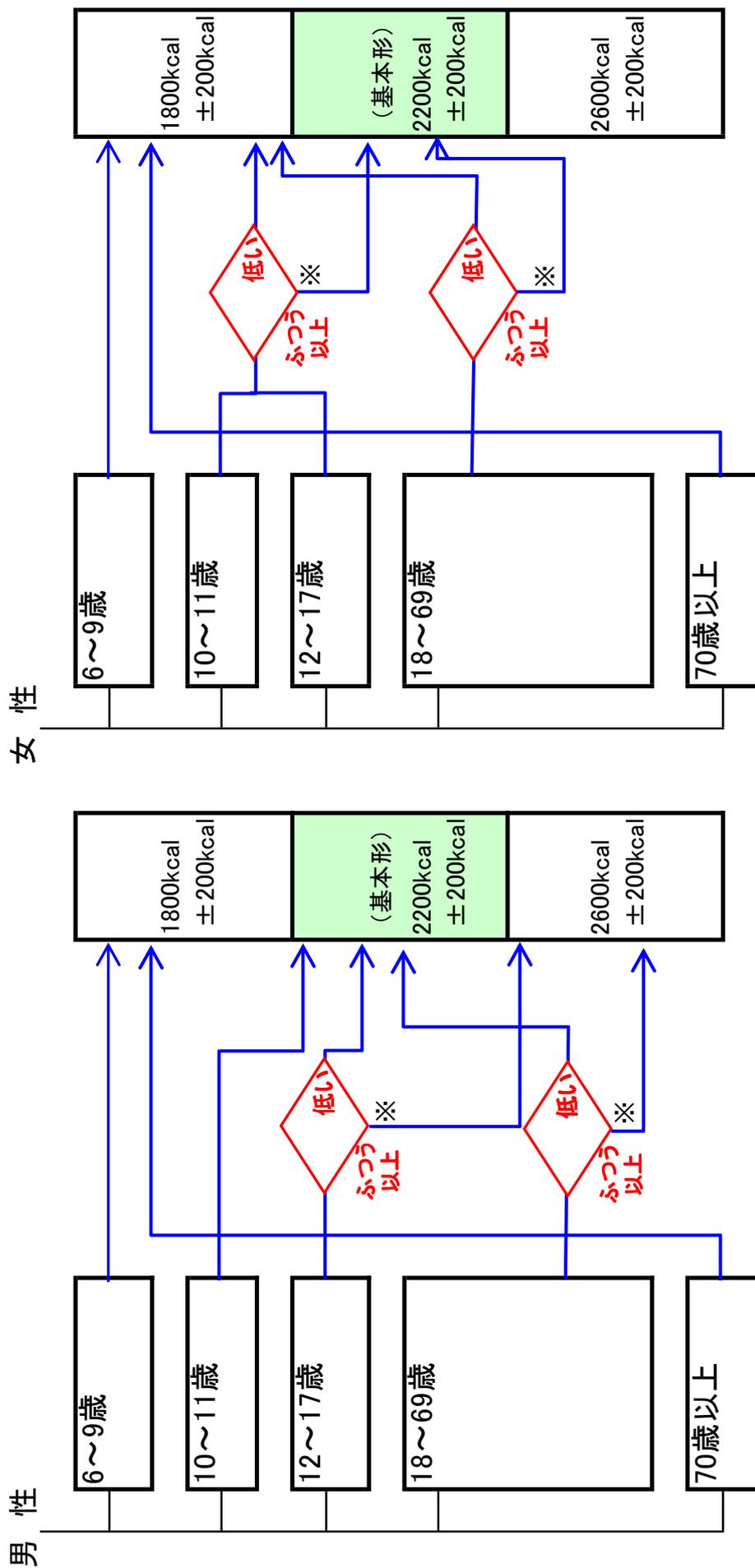
- ・ 1日分の食事は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする。
- ・ ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

② 食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

下表を参考とし、さらに料理の内容(主材料・調理法・味付け等)を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

各料理区分における摂取の目安(つ(SV))の活用
<p>【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。</p>
<p>【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。</p>
<p>【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する。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギーが過剰に傾き易くなる。</p>
<p>【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。</p>
<p>【果物】<2つ(SV)> 毎日、適量を欠かさずとるように心がける。</p>

(参考) 性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」



身体活動レベル



「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。

※ 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。

○ 肥満(成人でBMI ≥ 25)のある場合には、体重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される。

朝昼夕の食事例 1 : (2200kcal)

* イラストのように、卵・魚・肉・大豆料理を色々と、少しずつ食べるような献立

朝食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = 目玉焼き、副菜1つ(SV) = ひじきの煮物、果物1つ(SV) = みかん1個、(味噌汁、緑茶)

昼食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜 1.5 つ(SV) = ハンバーグ 1/2 個、牛乳・乳製品1つ(SV) = チーズ、副菜1つ(SV) = 野菜スープ、副菜1つ(SV) = 野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV) = ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯使用)

夕食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = サンマ塩焼き 1/2 切、主菜1つ(SV) = 冷奴、副菜2つ(SV) = 筑前煮、副菜1つ(SV) = ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV) = りんご 1/2 個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯 2	ひじきの煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼食	白飯小2杯 2	野菜スープ 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 1/2 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き 1/2 1 冷奴 1/3 丁 1		りんご小 1/2 1
合計	6	6	4.5	2	2



<留意点>

- ・ 色々な料理を味わいたい場合は、少量ずつの摂取を心がける。
- ・ 料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なってくるので注意する。

朝昼夕の食事例 2 : 20 歳代 0L の場合 (2000kcal)

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジ

朝はパン、昼はスパゲッティで2食が洋風、夕食は魚中心の和風献立

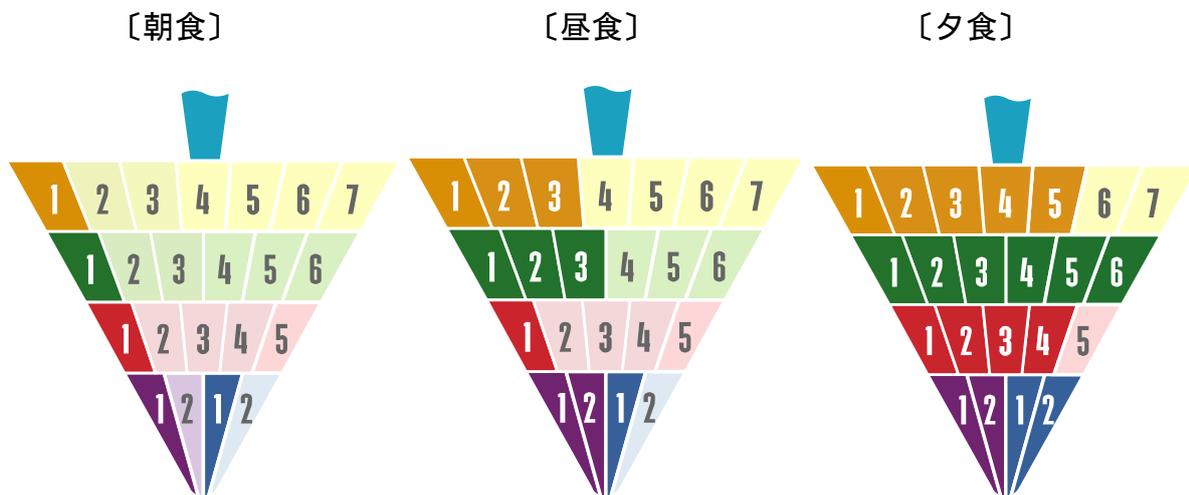
朝食:主食1つ(SV)=食パン厚切1枚、副菜1つ(SV)=ミネストロネスープ、主菜1つ(SV)=目玉焼き、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨーグルト(無糖)

昼食:主食1つ(SV)=スパゲッティナポリタン、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜2つ(SV)=サンマ塩焼き 1 切、主菜1つ(SV)=冷奴、副菜2つ(SV)=筑前煮、副菜1つ(SV)=ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV)=みかん1個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	食パン厚切1枚 1	ミネストロネスープ 1	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
昼 食	スパゲッティ1皿 2 (ナポリタン)	ナポリタン具 1 野菜サラダ 1		ミルクコーヒー1杯 1	
夕 食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草のお浸し 1	サンマ塩焼き 2 冷奴 1/3 丁 1		みかん1個 1
合 計	5	6	4	2	2



<留意点>

- ・ パンやパスタ等洋風料理が多い場合は、脂質の過剰摂取に注意する。
- ・ 食事例のように、主食は5つ、主菜は4つで、パンにバターは使用しない場合でも、脂肪エネルギー比率が高くなるので注意が必要。

朝昼夕の食事例3：事務職男性の場合（2400kcal）

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、肉料理(主菜3つ(SV))を中心に、
夕食は主菜が少なく副菜が多い献立例（2400kcal）

朝食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=目玉焼き、副菜1つ(SV)=ひじきの煮物、
果物1つ(SV)=みかん1個、水分、飲物=(味噌汁、緑茶)

昼食:主食2つ(SV)=ごはん2杯、主菜3つ(SV)+副菜1つ(SV)=ハンバーグステーキと茸の
ソテー、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯
分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=あさり蒸煮、副菜1つ(SV)=具沢山味
噌汁、副菜1つ(SV)=筑前煮 1/2、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨー
グルト(加糖)、(緑茶)

間食:主食1つ(SV)=おにぎり1個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食		副 菜		主 菜		牛乳・乳製品		果 物	
朝 食	白飯小 2 杯	2	ひじき煮物	1	目玉焼き	1			みかん 1 個	1
昼 食	白飯小 2 杯	2	茸ソテー	1	ハンバーグ	3	ミルクコーヒー 1 杯	1		
夕 食	白飯小 2 杯	2	具沢山味噌汁	1	あさり蒸煮	1	ヨーグルト	1	いちご 6 個	1
間 食	おにぎり1個	1	茹でアスパラガス	1						
合 計		7		6		5		2		2



<留意点>

- ・ 肉料理は主菜のほぼ3つ(SV)分に当たるので、他の食事では主菜(肉・魚・卵・大豆料理)を抑えめに、特に脂質の多い料理には注意する。
- ・ 主食と副菜をしっかりとるように心がける。

(2) 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活用

厚生労働省では、21世紀における国民健康づくり運動として、「栄養・食生活」をはじめとする9分野70項目の健康づくりの目標等を定めた「健康日本21」を推進しているが、目標値に到達していない項目が多くみられる現状にある。

国民栄養調査結果によると、30～60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態である。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症等、生活習慣病の主要な危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられている（参考資料1参照）。従って、「食事バランスガイド」を重点的に活用すべき対象として肥満者が挙げられる。また、食事のバランスを失いがちな単身者、子どもに適切な食習慣を教育していく子育てを担う世代にも特別の配慮を行う必要があると考えられる。

このようなことから、「30～60歳代の男性肥満者」、「単身者」、「子育てを担う世代」に焦点を絞った「食事バランスガイド」の活用を併せて示すこととした。

また、各対象について以下のとおり、それぞれメッセージを3つに絞り込んで働きかけていくこととした（参考資料2参照）。

◎30～60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」、「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」、「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたメッセージとした。

メッセージ：

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

◎単身者

対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」、「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

メッセージ：

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

◎子育てを担う世代

対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

メッセージ：

- ①食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ②朝食は欠かさず！
- ③めざせ！野菜大好き！

2 今後の普及活用に向けて

食育基本法においても、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。具体的には、健全な食習慣の確立、食生活の改善の推進、食文化の継承といった様々な取組を推進していくこととなっている。こうした食育の取組の一環として、「食事バランスガイド」の活用を進めていくことが必要である。また、同法では、食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性にも配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならないこととされている。

このようなことから、「食事バランスガイド」についても、広範な地域で、様々な主体によってその普及活用が進められることが期待される。

普及活用の第一段階としては、多くの人々に知られるよう、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を行う他、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していく必要がある。これと同時に、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を作成し、人の多く集まる場所で配布することも重要である。

普及活用の第二段階は、食品産業の分野や地域における食生活改善等の場での具体的な取組である。その際に大切なことは、単発のイベントで終わらない、長期に継続可能な現実的な取組を考えていくことである。個人へのアプローチにおいては、その個人の実際の食生活と「食事バランスガイド」で示している内容（望ましい食事のとり方）との間のギャップが大きな場合には、欲張らずに少しずつそれを埋めていく視点も必要である。また、食品産業等へのアプローチとしては、食品の製造業者や加工業者、小売店の作業及び費用負担等の負荷が少なく、かつビジネス上のインセンティブにもつながることが望まれる。

さらに、今回の「食事バランスガイド」は成人向けということで基本形を作成したが、子どもの頃から健全な食生活を身につけることが重要であり、今後、学校教育の現場でも活用できるよう、子どもを対象としたものについても検討する必要がある。特に本年4月から栄養教諭制度がスタートしており、栄養教諭の指導資料等としても活用されるよう、今後の検討が期待される。

(1) 都道府県、市町村等における活用法

これまで都道府県、市町村等の地方公共団体の健康・栄養所管部局においては、地域住民の健康づくりの観点から、適切な食事の摂取に関する普及啓発として食事摂取基準や食生活指針を活用した取組等が行われてきている。

例えば、健康診断後の有所見者に対するリスク軽減のための栄養指導等のハイリスク・アプローチに加えて、健康教室の開催など学習の機会の提供が従前より行われてきた。さらに、個人個人のより健康的な食生活の実現を社会全体の目標として捉え、「健康づくりのための食環境整備に関する検討会」（平成16年3月厚生労働省）においては、食生活改善推進員等の地域ボランティアの育成、「健康づくり協力店」（健康に配慮した食事の提供の推進）や「外食栄養成分表示」の推進といった、食を取り巻く様々な環境への働きかけの重要性を改めて強調するとともに、重要なツールとして「フードガイド」の必要性が述べられている。また、保健所では、健康増進法に基づき、特定給食施設において利用者に対する適切な栄養量の食事の提供や栄養に関する情報の提供が行われるよう、指導・助言が行われている。このように

地域においては、ハイリスク・アプローチとポピュレーション・アプローチの両面からの取組が重要である。

今後は、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していくことが必要である。さらに、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が期待される。

また、健康・栄養を所管する部局と食品産業等を所管する部局とが連携し、(2)のような小売店、外食店等における「食事バランスガイド」の活用を積極的に促す必要がある。

こうした取組を推進するためには、関係機関や関係団体、民間企業、ボランティアやNPO等との連携が不可欠である。

(2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法

多くの人々が食品を選択・購入する場であるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食といった店舗は、幅広い年齢の人々が日常的に利用していることから、「食事バランスガイド」の活用について、様々な情報提供や普及活動が行われることが期待される。

例えば、スーパーマーケット、コンビニエンスストアにおいては、商品の名称、価格などが書かれたポップに「食事バランスガイド」の内容を表す文字情報などを掲載すること等により、顧客が実際に買い物をする場面で効果的な情報提供を行うことができる。外食産業においては、ポスターの掲示の他、メニューにおける掲載、「食事バランスガイド」に沿った商品やセットメニューの開発等多様な取組が可能であろう。

一方、これらの業種においては、規模、業態の差が大きい。外食については、全国的なチェーン展開をしているものから個人経営の小規模なもの、さらには社員食堂のような給食を実施しているものなど、特に幅広い形態があるため、こうした差異を考慮した「食事バランスガイド」の活用のための手引きが必要である。

このため、「食事バランスガイド」を実際に店舗でどのように掲示し、顧客にわかりやすい情報を提供するかについてのマニュアルを国レベルで作成し、店舗での活用が進むよう働きかけていく必要がある。その検討の際には、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食に実際に携わる人の参加も得て、モデル店舗での実証調査等を併せて実施し、実効性及び実施可能性の高いものとするのが求められる。さらに、より多くの店舗で実施可能となるように、簡便な方法も提案していく必要がある。

食品事業者は、健康に関する情報への関心の高まりといった顧客側のニーズを上手に受け止め、顧客が求める情報と「食事バランスガイド」を結び付けていくことがビジネス上も重要であるとの認識をもつ必要がある。サービング数の異なるサイズの料理を選択できるようにする、「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をする等、これまでの取組とを併せた展開を行っていくことが望まれる。このような取組が、食べ過ぎ、食べ残し、ひいてはゴミの増加など環境問題を意識しつつ、栄養バランスのとれた適量（腹八分目）の食生活を促すことにもつながっていくことが期待される。

さらに、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することにより、その商品が「食事バランスガイド」の料理区分のどの部分に該当し、1日量のおおよそどの程度になるのかの情報を示すことは、顧客の商品選択の一助となる。

(3) 管理栄養士等専門家による活用法 ～栄養指導・栄養教育の場面における活用の方向性

管理栄養士等、栄養の専門家が行う栄養指導・栄養教育は、大きく分類すると以下の3つの基準や方法に基づいて実施されてきた。すなわち、1) エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示した食事摂取基準、2) 食品の組み合わせで、どの食品(群)をどのくらい食べたらよいかを主に重量で示した食品群・食品構成(3色分類、6つの基礎食品など)、3) 主食・主菜・副菜という料理の組合せで食事バランスを示す方法(食生活指針のデジタルガイドなど)である。

このうち、食事摂取基準は、原則的に専門家が用いる基準であり、その数字等をそのまま一般の人々に提示すべきものではない。

食品群・食品構成は、主に食事づくりに関わる人々が、献立を考え調理をする場面で使いやすくわかりやすい基準・教材であり、戦後から広く、家庭を中心とした食生活改善の中で活用されてきた。しかしながら、食品の分類を理解し、生の食品重量の把握ができないと十分に活用できない、という課題を有していた。

主食・主菜・副菜という料理の組み合わせで食事バランスを示す方法は、調理に携わらない人も含め、誰もが食べる場面で使えるわかりやすい考え方であるが、それぞれの料理をどのくらい食べたらよいかについての量的な目安が十分に示されていないという課題を有していた。

今回策定された「食事バランスガイド」は、一般の人々がいわゆる栄養教室等での改まった学習をしなくても、手軽に、気楽に、バランスの良い食べ方ができるようになることを目指したものである。したがって、一般の人々にとってのわかりやすさ、使いやすさを重視しており、各料理区分において、どの料理を「いくつ(何SV)」ととらえるかは、前述の分類基準に基づく範囲内で、日常的に最も把握しやすい単位に丸めて示している点に特徴がある。

管理栄養士等の専門家は、このような「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健康状態・栄養状態、食知識や食意識、学習への準備状態、食行動・ライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用・展開を図らねばならない。学習者のニーズに合わせて、必要があれば、食事摂取基準や食品群・食品構成など、他の基準・教材との組み合わせや関連で、「食事バランスガイド」の活用方法を適切に示すことができないといけない。

また、狭義の栄養指導・栄養教育の場面だけでなく、食品開発や流通の場、給食など食事サービスの場、マスメディア等を通じた情報提供の場など、管理栄養士等専門家が活動する多様な場で、「食事バランスガイド」の活用を工夫することが重要である。

日本栄養士会等の協力を得て、これらの「食事バランスガイド」のねらいや特徴を管理栄養士等に対して十分周知し、専門家を介したよりきめ細かな情報提供と普及啓発を図る必要がある。

以上のような取組を行っていくためには、管理栄養士・栄養士、調理師等の養成施設において、「食事バランスガイド」を使った栄養教育や食事計画・給食経営管理等の具体的な教育内容が盛り込まれていることが、前提となる。

(4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

地域においては、食生活改善のための草の根的な活動を長年実施してきている食生活改善推進員の他、食文化の継承を目的として活動している者、食育としての農業体験を推進する農業関係者等、様々な食育の取組が展開されている。

こうした様々な立場の者が、一般の人々を対象に食生活の改善についての講習会や料理教室、農業体験教室等を実施する中で、「食事バランスガイド」と結びついた情報の提供や、資料の配布等、幅広い層への普及に向けた活動に取り組んでもらうことが重要である。「食事バランスガイド」は、参考資料で示しているとおりに、コマの中に入る料理を差し替えることが可能である。例えば、各地域で作られた食材を使った郷土料理や伝統料理等を組み合わせ、地域の食文化の特徴を捉えた「食事バランスガイド」を使用することも可能である。このように地域色豊かな「食事バランスガイド」を用いて実践活動を行うことは、食文化の継承にもつながることが期待される。

このため、こうした者が「食事バランスガイド」の内容を理解し活用しやすいように、行政レベルでの講習会の開催、関係者の学習の場への情報提供等を積極的に推進する必要がある。

また、消費者団体においては、消費者としての自主的学習活動、調査活動、消費者相談の実施、消費者への情報提供等の活動が日常的に取り組まれている。

このような活動の中で、「食事バランスガイド」のイラスト及びその活用方法について一般消費者に周知していくため、関連する団体主催の講座、勉強会、団体構成員への伝達、パンフレットの配布等様々な機会を通じ普及に努め、一人でも多くの消費者が関心を持ち、活用できるようにしていく必要がある。

なお、今後、食育基本法に基づく食育推進基本計画が策定されることとなっており、この中で各分野における「食事バランスガイド」の普及活用についての位置付けがなされ、より一層の総合的かつ計画的な推進がなされることとなるであろう。