

目 次

I	「食事バランスガイド」について・・・	p 2
1	「食事バランスガイド」作成の目的・・・	p 2
2	「食事バランスガイド」のイラスト・・・	p 3
3	「食事バランスガイド」の内容等について・・・	p 6
	(1) 「食事バランスガイド」の名称及びキャッチフレーズについて	
	(2) 「食事バランスガイド」の料理区分	
	(3) 表現の方法	
II	「食事バランスガイド」の活用について・・・	p 10
1	「食事バランスガイド」の活用方法・・・	p 10
	(1) 成人一般向けの活用	
	(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	
2	今後の普及活用に向けて・・・	p 16
	(1) 都道府県、市町村等における活用法	
	(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	
	(3) 管理栄養士等専門家による活用法	
	(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	
III	参考資料・・・	p 20
1	肥満の現状と生活習慣病との関係・・・	p 20
2	30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代へのメッセージ ・・・	p 24
3	主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ一覧・・・	p 34
4	主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ及び栄養素構成・・・	p 36
5	「食事バランスガイド」のイラストの作図規程・・・	p 42
6	「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・・・	p 43
7	イラストの中の料理データ及び食事摂取基準との比較表・・・	p 50
8	成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価・・・	p 51
9	食生活指針・・・	p 52
10	フードガイド(仮称) 検討会開催要領・・・	p 56
11	フードガイド(仮称) 策定検討作業部会設置要領・・・	p 58
12	検討経緯・・・	p 59