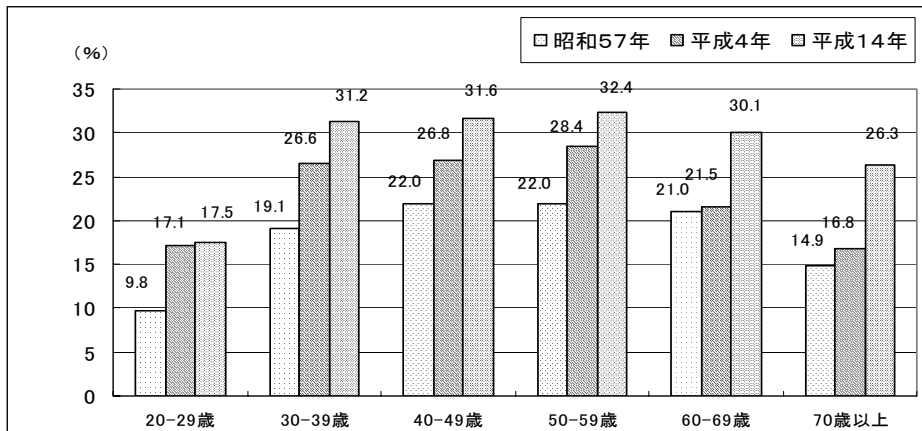


参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係

肥満の現状と生活習慣病との関係

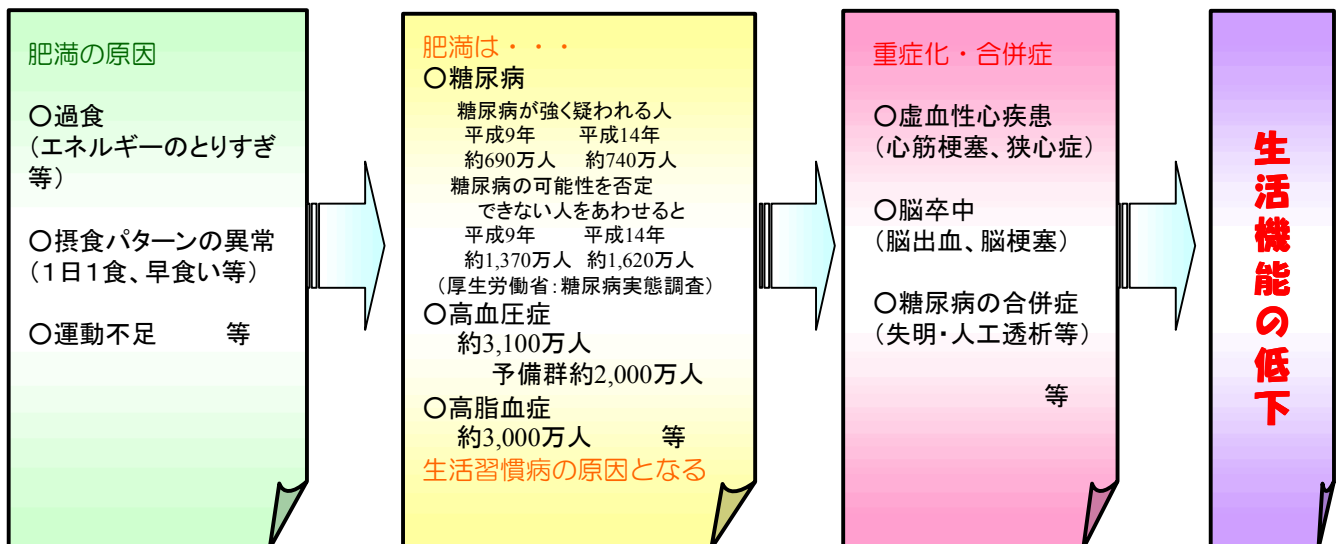
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI≥25)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5≤BMI<25
肥満: BMI≥25

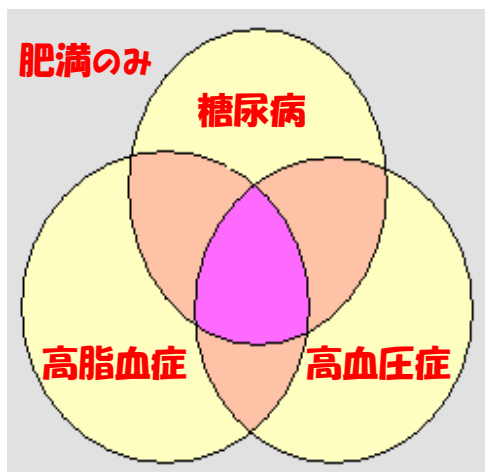
○肥満は万病のもとです。



肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・

肥満のみ 約20%
いずれか1疾患有病 約47%
いずれか2疾患有病 約28%
3疾患すべて有病 約5%



(H14糖尿病実態調査を再集計)

生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「**ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）**から**水面上に出たいくつかの山**」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「**氷山のひとつの山を削る**」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「**氷山全体を縮小する**」ことが必要

高血糖

高血圧

高脂血

内臓肥満

メタボリックシンドローム
(代謝機能の不調)



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

運動習慣の徹底

食生活の改善

消費エネルギーの増大
心身機能の活性化

摂取エネルギーの減少
正しい栄養バランス

代謝の活性化・内臓脂肪の減少
(良いホルモン分泌↑、不都合なホルモン分泌↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質

体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

継続

生活習慣の改善

・ **運動習慣の徹底**

・ **食生活の改善**

・ **禁煙**

氷山全体が縮んだ！



生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、
どれくらいやればいいのか？

＜健康日本21の目標（例）＞

体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]²)

運動習慣の徹底

・日常生活における歩数

男性 9,200歩以上／日

女性 8,300歩以上／日

(約1,000歩の増加)

・運動の習慣化

1回30分以上の運動を、
週2回以上

食生活の改善・食育の推進

・脂肪によるエネルギー摂取

25%以下(20-40歳代)

・食塩摂取量の減少

10g未満／日

・野菜の摂取量の増加

350g以上／日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

自分の標準体重(BMI)を知ろう！

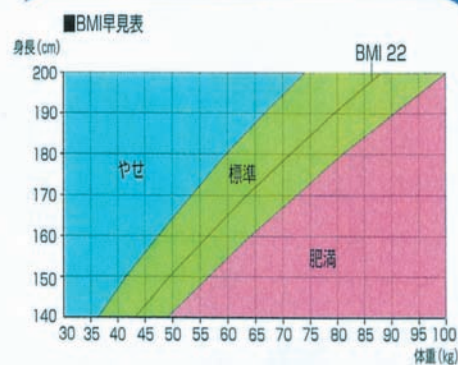
自分の標準体重とBMIを知ろう！

標準体重 = 身長[]m × 身長[]m × 22 = []

自分のBMI = 体重[]kg ÷ 身長[]m ÷ 身長[]m = []

BMIとは
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定
に用いられるものです。
最も疾病の少ないBMI22を基準としてい
ます。

18.5未満 やせ
18.5以上25未満 標準
25以上 肥満



あなたは大丈夫？上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、
上半身肥満が疑われます。

上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、
内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

参考資料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

肥満が気になる方々へ

①食事はバランス良く！夕食は軽めに！

○男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。
主食、主菜、副菜を上手に組み合わせて。
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



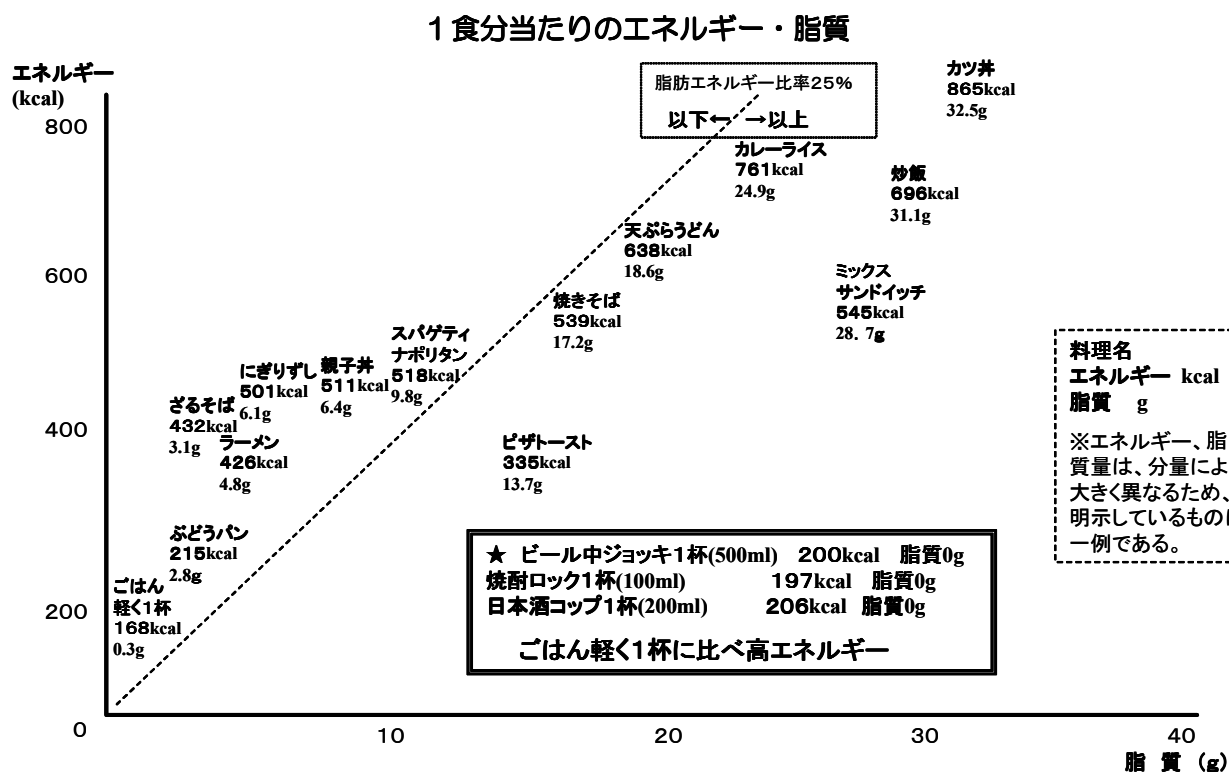
バランスの良い例



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)

②油を使った料理は控えめに！

○料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。

③野菜をもっと食べましょう！ 副菜は5つ

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜：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)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

＜1食分に含まれる
野菜の目安量＞

野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞



○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。

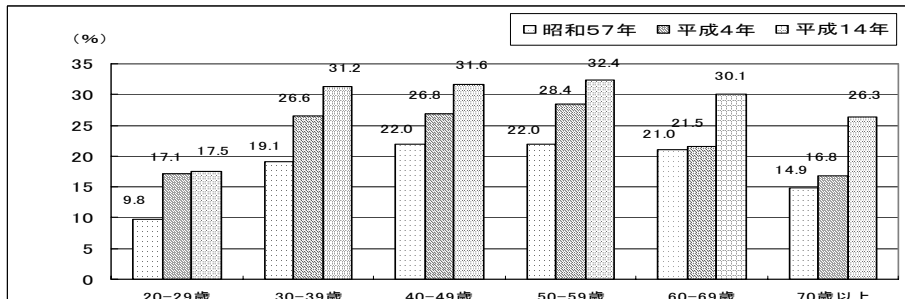
＜調理法による野菜の量＞



～最近のデータから～

○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合

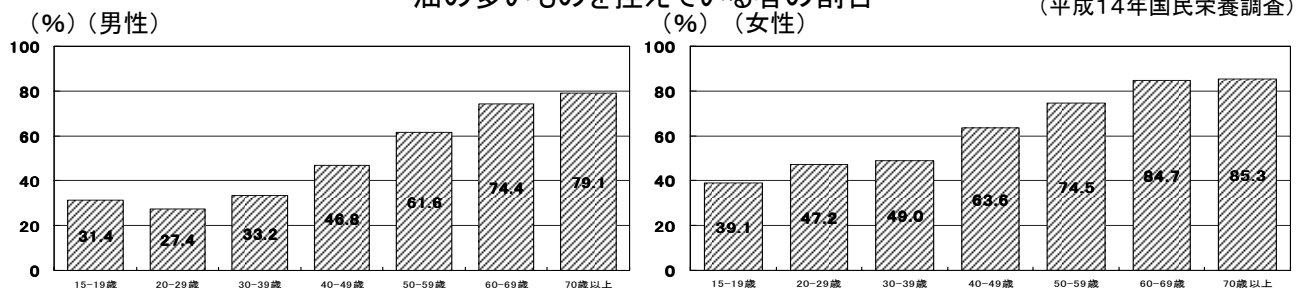


BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5 $\leq$ BMI<25
肥満: BMI $\geq$ 25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

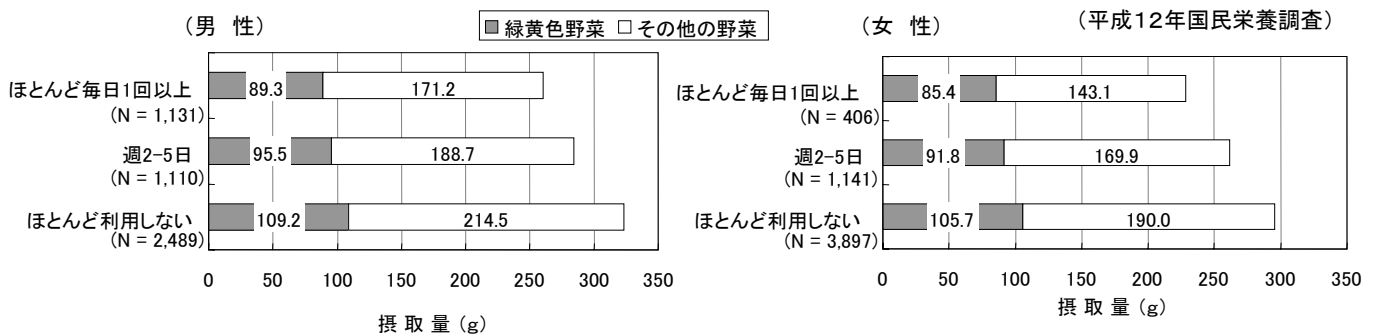
油の多いものを控えている者の割合

(平成14年国民栄養調査)



○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

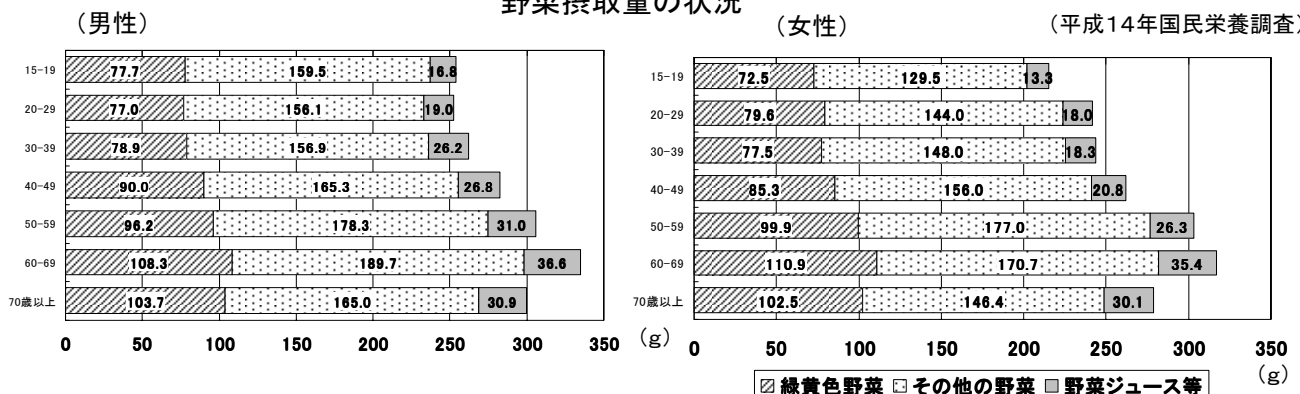
外食の利用頻度別にみた野菜摂取量



○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。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



- 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。
 いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。



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)

- 「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)

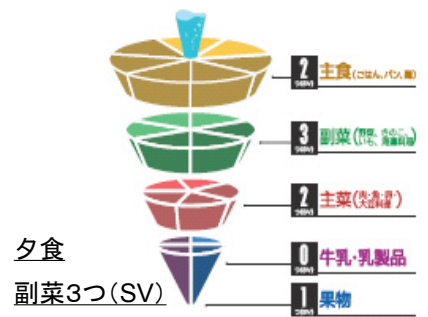
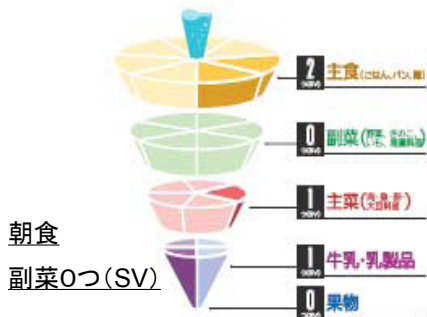


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

- 朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜：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)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

＜1食分に含まれる
野菜の目安量＞

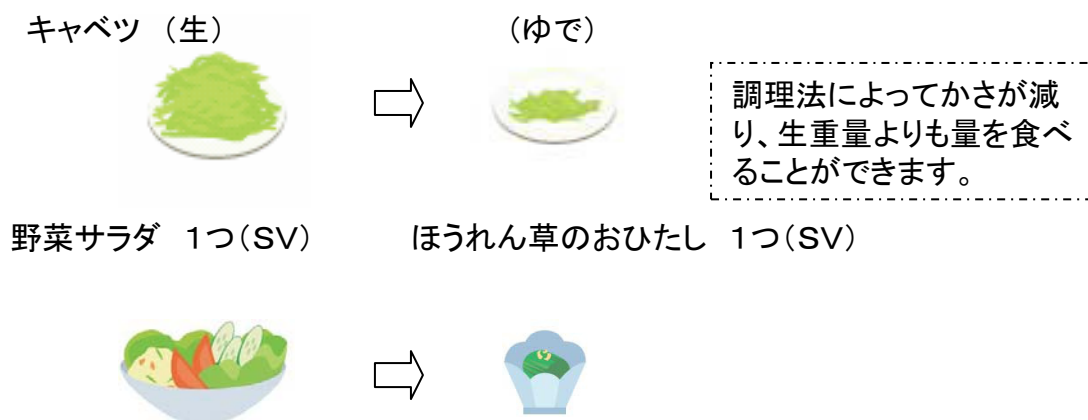
野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞



○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＞

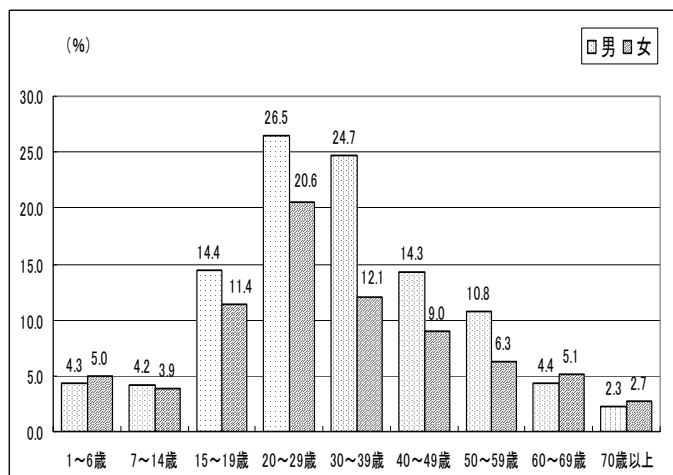


～最近のデータから～

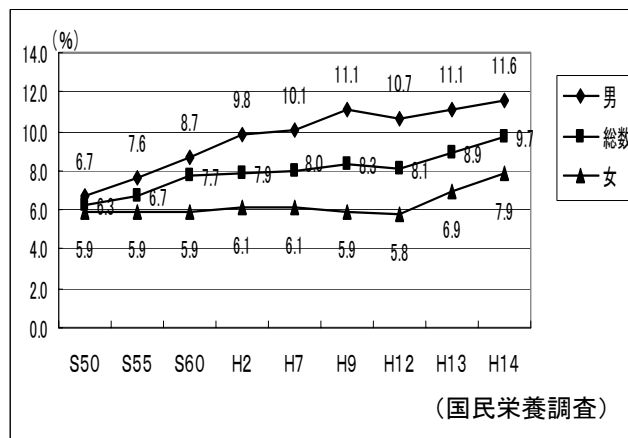
○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

○朝食の欠食率は年々増加。

朝食の欠食率



朝食欠食率の年次推移

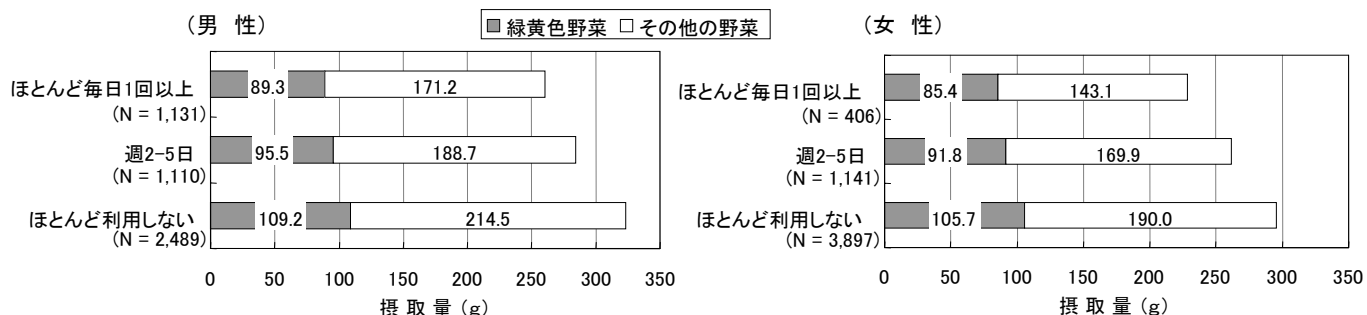


※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

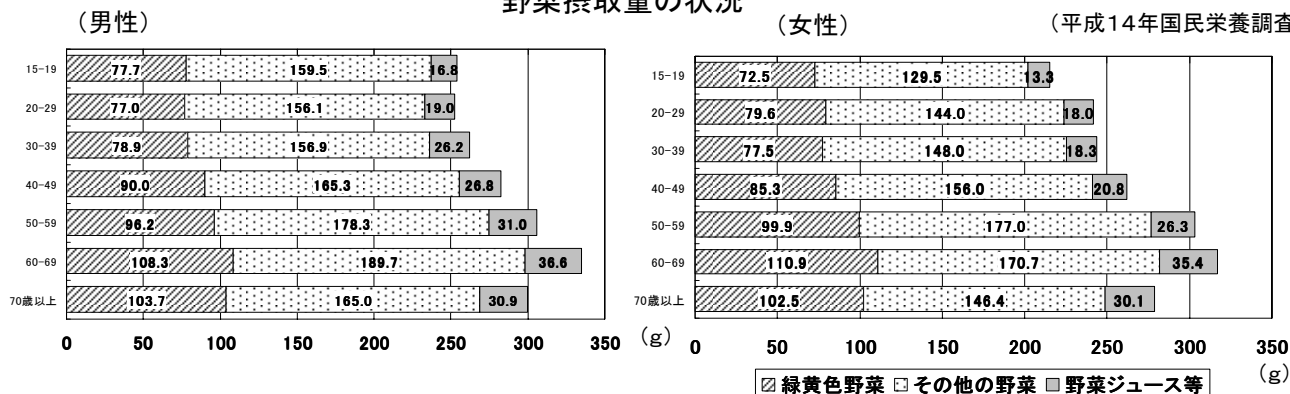
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



子育てを担う世代の方々へ

①食事はバランス良く！ 親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせて。楽しい食卓を演出。
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



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)

②朝食は欠かさず！

○「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)

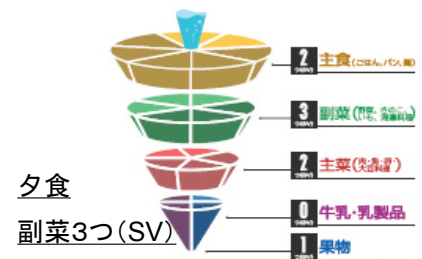
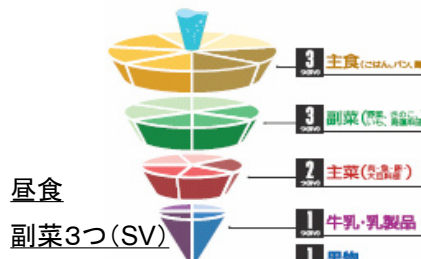
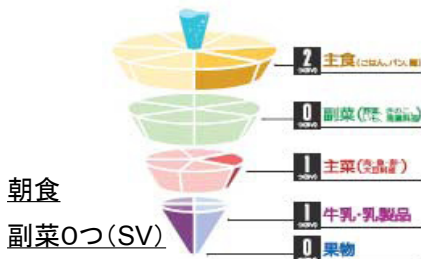


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

○朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

③めざせ！野菜大好き！

○野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味覚を知りましょう。



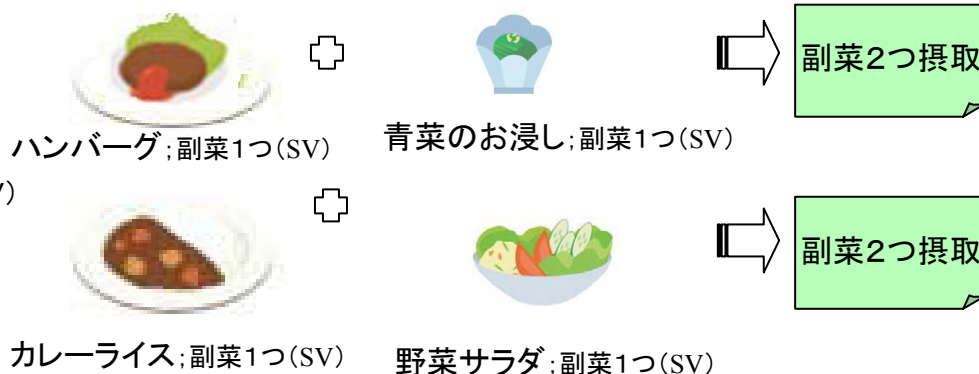
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

＜1食分に含まれる
野菜の目安量＞

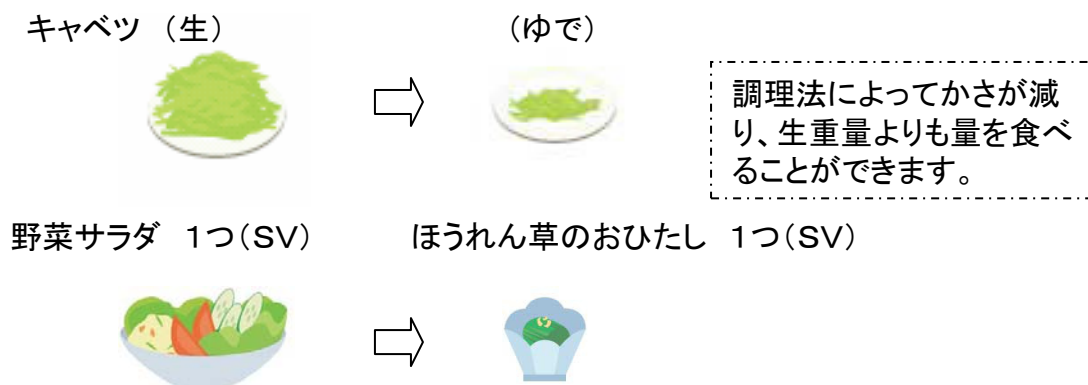
野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞



○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。

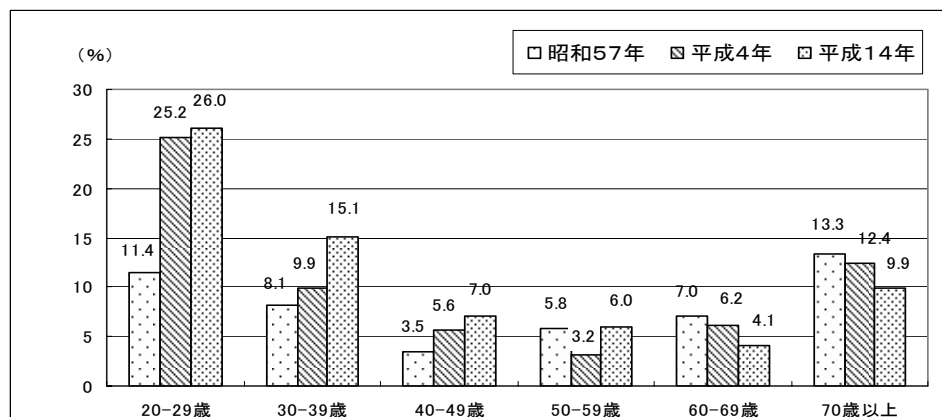
＜調理法による野菜の量＞



～最近のデータから～

○母親となる世代の低体重(やせ)が増えています。

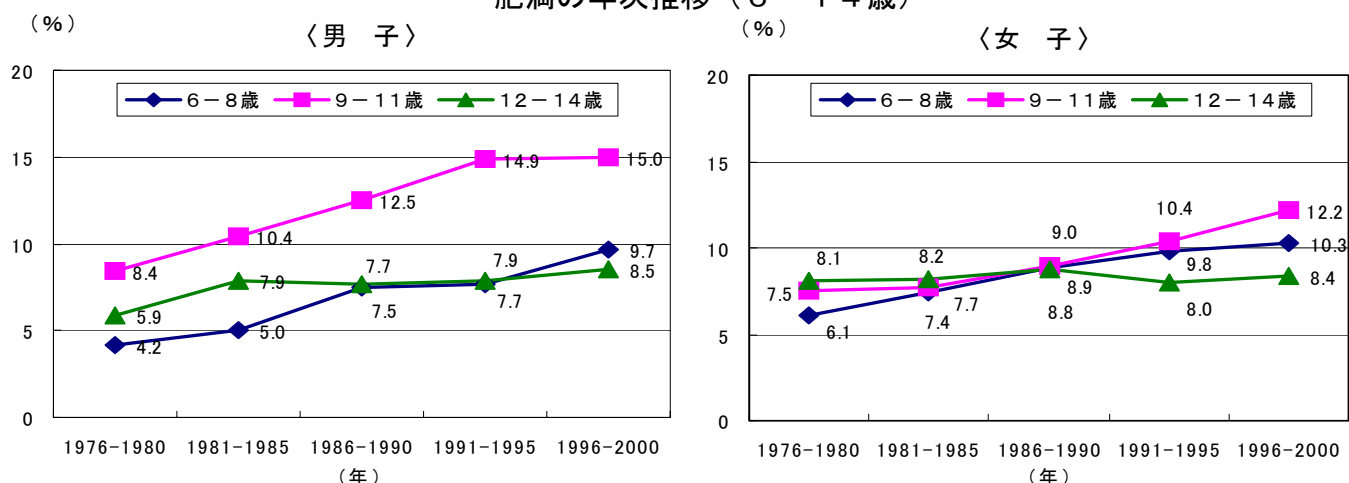
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5≤BMI<25
肥満: BMI≥25

○子どもの肥満が増えています。

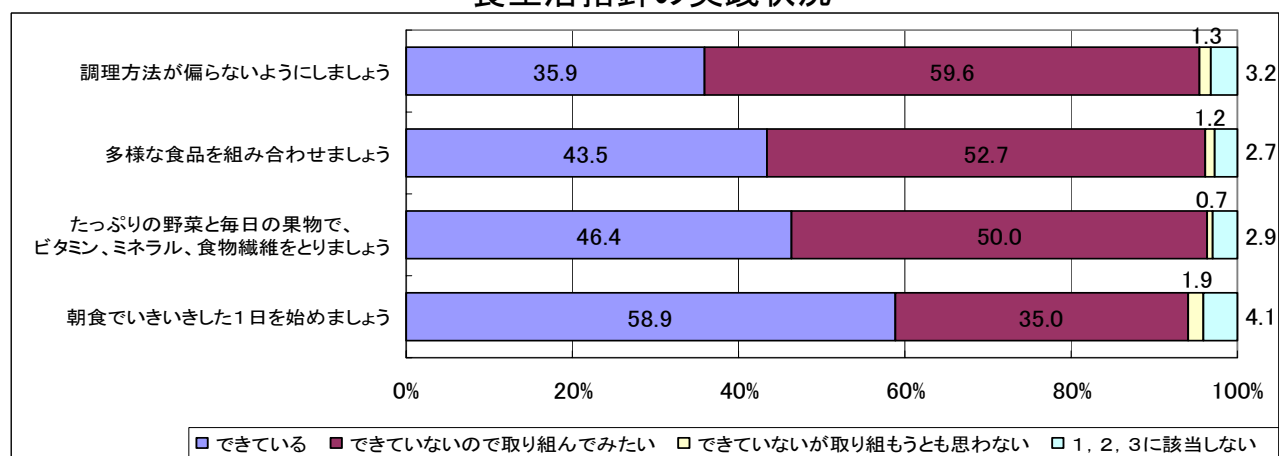
肥満の年次推移(6～14歳)



日比式による標準体重20%以上を肥満とした(国民栄養調査)

○子どもの食生活が乱れています。

食生活指針の実践状況



(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ: 保護者が回答)

主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ一覧

料理区分別 つ(SV) サイズ		料理区分別「つ(SV)」※1「サイズ(いづれも主材料の栄養素量による)」										つ (SV)	
		1		1.5		2		3		4		5	
料理区分別		No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名
米類 (めし) (15料理)		1	白がゆ		4	ご飯・M (茶碗1杯分)		5	ご飯・L (茶碗大盛り1杯分)				
		2	ご飯・S (茶碗軽く1杯分)			6	エビピラフ (副菜, 主菜)		7	すし (にぎり) ※ (主菜)			
		3	おにぎり (1個分)			7	すし (にぎり) ※ (主菜)		8	親子丼 (副菜, 主菜)			
						9	天丼※ (主菜)		10	ピビンパ※ (副菜, 主菜)			
パン類 (11料理)						11	うな重※ (主菜)		12	チキンライス●※ (主菜)			
						13	チャーハン● (副菜, 主菜)		14	カレーライス●※ (副菜, 主菜)			
						15	カツ丼●※ (副菜, 主菜)						
めん類 (9料理)													
その他穀物食品 (2料理)													
野菜 (24料理)													
副菜 ※2													

参考資料4

主な料理・食品の「(SV)」サイズ及び栄養素構成

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ」(SV)※1「サイズ」 (いずれも主材料の栄養素量による)					エネ ルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
1	主食	白がゆ	ご飯	1					142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0.2	0.0
2		ご飯・S (茶碗軽く1杯分)	ご飯	1					168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
3		おにぎり (1個分)	ご飯	1					170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	23	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
4		ご飯・M (茶碗1杯分)	ご飯	1.5					252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0
5		ご飯・L (茶碗大盛り1杯分)	ご飯	2					336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0.0
6		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュ ルーム、エビ	2	1	1			475	13.0	9.2	81.3	245	32	1.4	57	0.12	0.09	4	72	1.9	2.2
7		すし (にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、 卵等	2		2			501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7
8		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2			511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	93	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5
9		天丼	ご飯、エビ	2		1			555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	20	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7
10		ピビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ゼ んまい、牛肉、卵	2	2	2			623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	426	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0
11		うなぎ	ご飯、うなぎ	2		3			633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2
12		チキンライス	ご飯、鶏肉	2		1			652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	116	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2
13		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ハム、卵	2	1	2			696	16.4	31.1	82.5	340	51	2.2	424	0.25	0.32	24	219	2.2	2.6
14		カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、に んじん、豚肉	2	2	2			761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	430	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7
15		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3			865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	110	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6
16	パン類	食パン (6枚切り)	パン	1					158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
17		ぶどうパン	パン	1					215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8
18		トースト (6枚切り)	パン	1					218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	42	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9
19		食パン (4枚切り)	パン	1					238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2
20		ロールパン (2個)	パン	1					190	8.1	7.2	38.9	88	35	0.6	2	0.08	0.05	0	0	1.6	1.0

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ（SV）」※1「サイズ」（いずれも主材料の栄養素量による）					エネルギー （kcal）	たんば く質 （g）	脂質 （g）	炭水化 物 （g）	カリウ ム （mg）	カルシ ウム （mg）	鉄 （mg）	レチ ノール 当量 （μg）	ビタミ ンB1 （mg）	ビタミ ンB2 （mg）	ビタミ ンC （mg）	コレス テロール （mg）	食物繊維 総量 （g）	食塩 相当量 （g）
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
21	パン類	調理パン	パン	1					283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	20	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2
22		トースト（4枚切り）	パン	1					297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	42	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3
23		ピザトースト	パン、チーズ	1			4		335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	119	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1
24		クロワッサン（2個）	パン	1					358	7.1	24.1	39.5	81	19	0.5	10	0.07	0.03	0	0	1.6	1.1
25		ハンバーガー	パン、合挽き肉	1		2			503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	92	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5
26	主食	ミックスサンドイッチ	パン、キウリ、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	186	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2
27		かけうどん	うどん	2					404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	6	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6
28		ラーメン	中華麺	2					426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	108	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6
29		チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉	2	1	1			431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	102	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5
30		ざるそば	そば	2					432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	14	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2
31	めん類	マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	116	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5
32		スパゲッティ（ナポリタン）	スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	319	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2
33		焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	326	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8
34		天ぷらうどん	うどん、エビ	2		1			638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	23	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9
35		天津メン	中華麺、卵	2		2			680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	174	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6
36	その他穀物食品	たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1			324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	74	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3
37		お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山手、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3			547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	105	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3
38	野菜	冷やしトマト	トマト		1				19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	90	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3
39		ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1				22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	560	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
40		にんじんのバター煮	にんじん		1				72	0.5	3.3	10.7	212	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5
41		香菊のごまあえ	香菊		1				80	3.9	4.4	8.2	423	194	2.2	600	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0
42		茹でブロッコリー	ブロッコリー			1			93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	110	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ（SV）※1」サイズ （いずれも主材料の栄養素量による）						エネ ルギー （kcal）	たんぱ く質 （g）	脂質 （g）	炭水化 物 （g）	カリウ ム （mg）	カルシ ウム （mg）	鉄 （mg）	レチ ノール 当量 （μg）	ビタミ ンB1 （mg）	ビタミ ンB2 （mg）	ビタミ ンC （mg）	コレス テロー ル （mg）	食物繊 維総量 （g）	食塩 相当量 （g）
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物															
43	野菜	小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根	1					100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2	
44		かぼちゃの煮物	かぼちゃ	1					124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0	
45		ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、たけのこ	2					212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4	
46		根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ	1					24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3	
47		きゅうりのもろみ添え	キュウリ	1					29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9	
48		きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ	1					31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0	
49		キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にんじん	1					53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3	
50		レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ	1					53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3	
51		野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ	1					62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1	
52		枝豆	枝豆	1					67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3	
53		なます	大根、にんじん	1					94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5	
54		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん						101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6	
55		切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、にんじん	1					115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4	
56		コーンスープ	スイートコーン、タマネギ	1					133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6	
57		野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、ごぼう等	2					134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3	
58	もやしにら炒め	もやし、にら、にんじん	1					193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0		
59	なすのしぎやき	なす、ピーマン	2					207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8		
60	キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン	2					213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3		
61	野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうからし、なす、れんこん	1					234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9		
62	いも類	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ	1					74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8	
63		里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん	2					118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(S.V)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロー ル (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
64	いも類	ポテトフライ	じゃが芋		1				122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6
65		ふかし芋	さつま芋		1				131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	5	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0
66		ポテトサラダ	じゃが芋、キュウリ、にんじ ん		1				169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	159	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0
67		じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじ ん		2				172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	213	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7
68	大豆以外の 豆類	コロケ	じゃが芋、タマネギ		2				312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	15	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2
69		うずら豆の含め煮	えんどう豆		1				109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	1	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1
70		きのこのバター炒め	きのこだけ、しいたけ、しめ じ		1				73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	42	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3
71		海藻とツナのサラダ	とさかのり、キュウリ、わか め		1				67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	60	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0
72	肉類	ひじきの煮物	ひじき、にんじん		1				95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	335	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3
73		ウィンナーのソテー	ウィンナー			1			183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	17	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1
74		焼きとり	鶏肉			2			205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4
75		ロールキャベツ	豚肉、ベーコン、キャベツ、 タマネギ		3	1			239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	53	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2
76	主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			3			298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	63	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3
77		ギョーザ	豚肉、キャベツ		1	2			345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	26	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7
78		豚肉のしょうが焼き	豚肉			3			345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	8	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4
79		肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、 タマネギ		3	1			352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	5	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2
80	肉類	トンカツ	豚肉			3			352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	45	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8
81		クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、 にんじん、プロッコリー、 マッシュルーム、牛乳		3	2	1		382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	694	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5
82		ビーフステーキ	牛肉			5			399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	73	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4
83		ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ、レタ ス		1	3			405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	69	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4
84	主菜	酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、 だけのこ、ピーマン		2	3			644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	384	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7
85		すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき、 香葱、しいたけ、ねぎ		2	4			668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	303	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ（S.V.）※1」サイズ （いずれも主材料の栄養素量による）					エネ ルギー （kcal）	たんぱ く質 （g）	脂質 （g）	炭水化 物 （g）	カリウ ム （mg）	カルシ ウム （mg）	鉄 （mg）	レチ ノール 当量 （μg）	ビタミ ンB1 （mg）	ビタミ ンB2 （mg）	ビタミ ンC （mg）	コレス テロー ル （mg）	食物纖 維総量 （g）	食塩 相当量 （g）	
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物															
86	魚類	さしみ	まぐろ、イカ			2			76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	52	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1	
87		干物	かます			2			79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1	
88		たたき	かつお			3			96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	25	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8	
89		さげの塩焼き	さげ			2			119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1	
90		魚のムニエル	さげ			3			192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	109	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0	
91		煮魚	さば			2			205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5	
92		さんまの塩焼き	さんま			2			211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3	
93		魚の照り焼き	ぶり			2			218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	63	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3	
94		南蛮漬け	あじ			2			229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	154	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6	
95		主菜	おでん	豆腐、さつまいも、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう	4	2	2			236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	8	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8
96			魚のフライ	たら			2			247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	93	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1
97			天ぷら（盛り合わせ）	きす、イカ、エビ、大根、さつまいも、にんじん、しいたけ、しじょうがらし	1	2	2			405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4
98			茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ			1			69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	42	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3
99	目玉焼き		卵			1			112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5	
100	卵類	卵焼き	卵			2			150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0	
101		スクランブルエッグ（オムレツ）	卵			2			218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	171	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8	
102		冷奴	豆腐			1			95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	19	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9	
103	大豆・大豆 製品	納豆	納豆			1			107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	19	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7	
104		がんもどきの煮物	がんもどき、大根、にんじん、巻麴	1	2	2			176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	355	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5	
105		麻婆豆腐	豚肉、豆腐			2			230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1	
106	牛乳・ 乳製品	ヨーグルト	ヨーグルト				1		56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2	
107		プロセスチーズ（スライスチーズ）	チーズ				1		68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	56	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6	

新 番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ（SV）」※1「サイズ」（いずれも主材料の発酵量による）				たんば く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物												
108	牛乳・乳製品	牛乳	牛乳				2		7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
109	果物	もも	もも					1	0.1	10.2	180	4	0.1	1	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0
110		みかん	みかん					1	0.1	12.0	150	21	0.2	170	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
111		りんご	りんご					1	0.1	14.6	110	3	0.0	3	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
112		なし	なし					1	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0
113	果実類	ぶどう	ぶどう					1	0.1	15.7	130	6	0.1	3	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0
114		かき	かき					1	0.2	15.9	170	9	0.2	70	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0

※1 網掛けしている欄は、脂質については20 g以上、食塩相当量については3 g以上を含む料理である。

※2 1つ（SV）の基準値は、炭水化物40g、たんばく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g

※3 「つ（SV）」の算出は、上記基準に照らし、1つ（SV）は2/3以上1.5未満、2つ（SV）は1.5以上2.5未満、3つ（SV）は2.5以上3.5未満、4つ（SV）、5つ（SV）も先と同様とした。

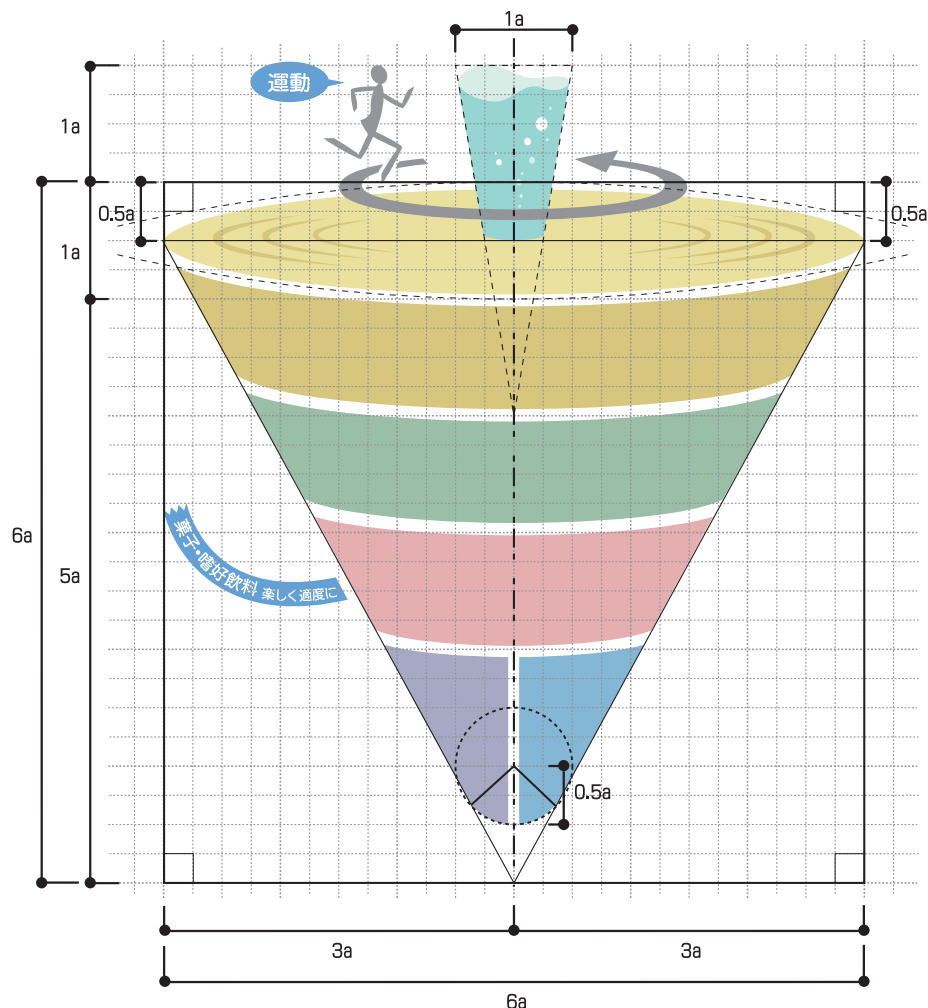
※4 食材料の重量は原則として生の重量とした（副菜重量の「つ（SV）」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った）。

※5 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用状況の状況を考慮して主菜に加えた。

※6 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出した。

参考資料5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程

- (1) 「食事バランスガイド」の形、色については以下のとおりとする。
 コマの上部の回転を表すラインについては、用途に合わせて任意で表記することとする。



基本色					強調色				
	C	M	Y	K		C	M	Y	K
水分	40	0	20	0	水分	66	0	14	0
コマ上面	2	2	48	8	コマ上面	0	20	67	0
主食	6	9	55	12	主食	11	33	93	0
副菜	41	12	38	0	副菜	55	20	65	0
主菜	8	35	20	0	主菜	5	60	41	0
牛乳・乳製品	35	30	10	0	牛乳・乳製品	47	55	20	0
果物	42	10	3	8	果物	67	25	20	0
運動／菓子・嗜好品	60	26	0	0	運動／菓子・嗜好品	100	40	0	0

- (2) 「食事バランスガイド」の字体について
 イラストにおいて、“食事バランスガイド”と表記する際には、基本的にはロゴを使用することとする。
 なお、文章内で食事バランスガイドと示す際には、この限りではない。

参考資料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

(1) ガイドライン作成の目的等

「食事バランスガイド」は、生活者が自分自身の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることを目的に作成された。多くの方々に活用されるためには、日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場や栄養や健康に関する著作物等で活用される必要がある。

一方で、「食事バランスガイド」の名称及びイラストについては、日本国の著作権法及び国際条約による著作権保護の対象となるものである。

このようなことから、「食事バランスガイド」の趣旨に沿った使用がなされるよう、一定のガイドラインを示した上で、(5)に示す基本形及びそのバリエーションを自由に使用できるようにすることとした。

なお、本ガイドラインは予告なく変更されることがある。

(2) ガイドラインの内容

① 色、形等については本報告書参考資料5で示した作図規程によるものとする。

② 「食事バランスガイド」のイラストそのものがバランスのよい食事を取るためのガイドであることを踏まえ、コマ本体の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった料理区分及び料理区分の配置は変えないこととする。

③ 「食事バランスガイド」のイラストの変更を行う場合の留意点

ア) コマ本体に挿入する料理例の差替え

- ・コマ本体に挿入する料理例を差し替える際には、各料理区分ごとのサービング数及び各料理それぞれのサービング数を適正なものとする。
- ・対象者の総エネルギー量（成人向けであれば、全体の料理で2,200 kcal ± 200 kcal）との整合性をはかり、栄養バランスという観点から、各料理区分ごとに入る料理の偏りが無いこと。

イ) 「食事バランスガイド」のイラストの一部を使用

- ・「食事バランスガイド」の趣旨を逸脱せず、一般に誤解を与えない範囲で使用する

ウ) 「食事バランスガイド」の作成趣旨に反しない範囲で、独自のキャッチフレーズを付して使用

- ・キャッチフレーズの大きさは名称のサイズよりも、大きくならないようにすること

④ 「食事バランスガイド」の趣旨に合致しているか否か判断がつかない場合には、厚生労働省、農林水産省が設ける窓口(i)会社名、ii)代表者名または使用者名、iii)使用者連絡先(住所、電話番号、FAX 番号等)、iv)「食事バランスガイド」の使用目的、v)「食事バランスガイド」の改変理由を明記した文書とともに、イラストの改変内容を説明(可能な限り図示)したものを添付して相談すること。

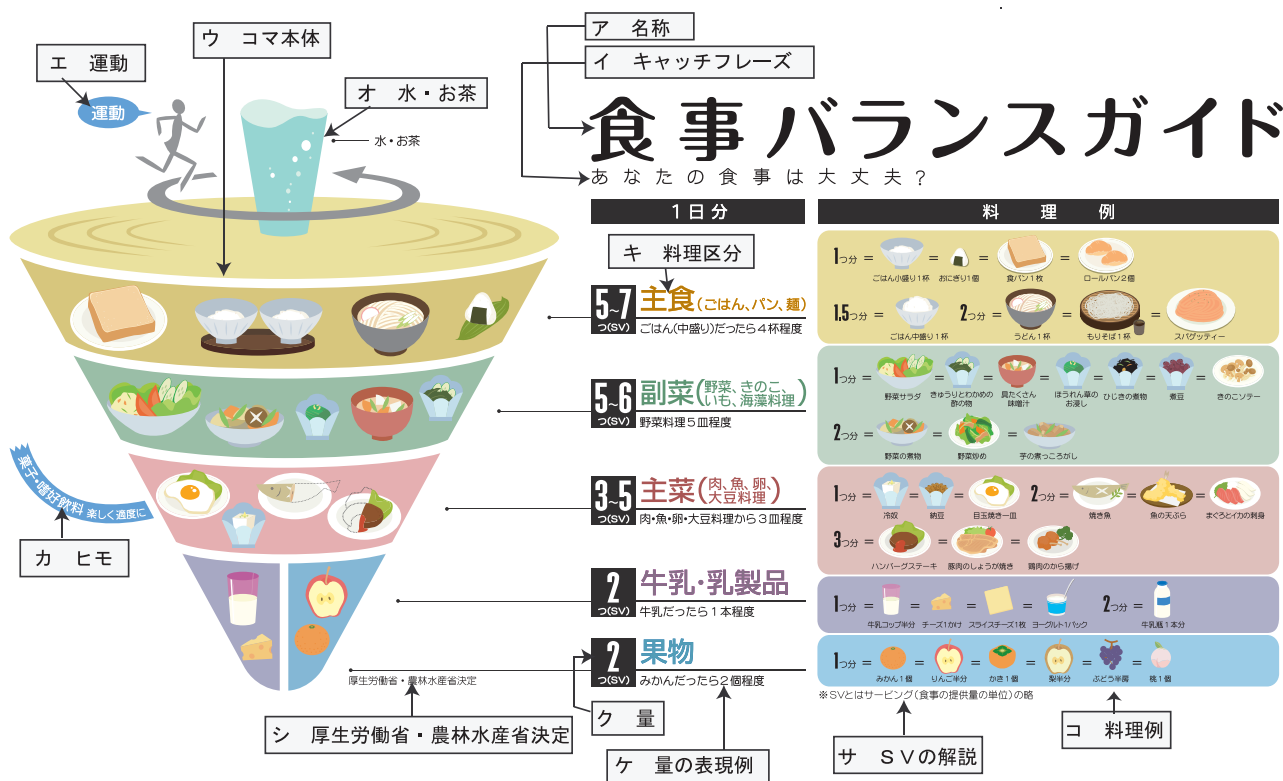
(3)「食事バランスガイド」のイラスト構成

① イラストの構成内容

「食事バランスガイド」のイラストは、以下の内容から構成される。

- ア 名称
- イ キャッチフレーズ
- ウ コマ本体
- エ 運動
- オ 水・お茶
- カ ヒモ
- キ 料理区分
- ク 量
- ケ 量の表現例
- コ 料理例
- サ SVの解説
- シ 厚生労働省・農林水産省決定

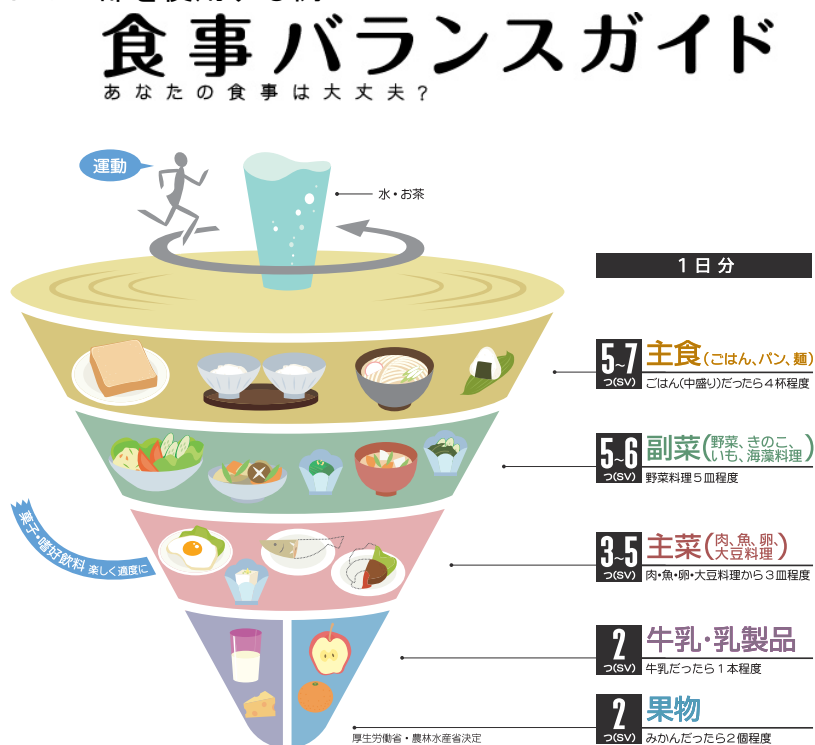
<基本形>



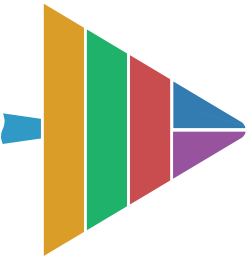
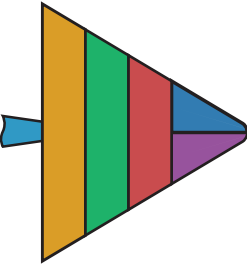
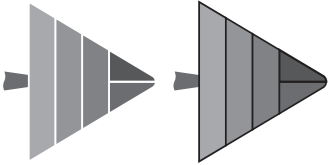
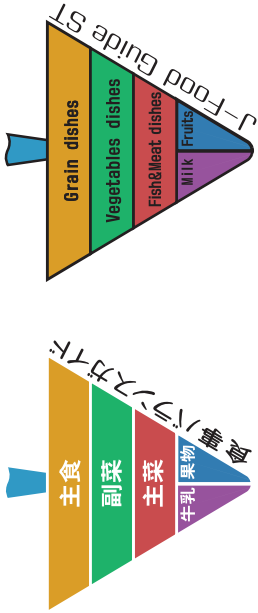
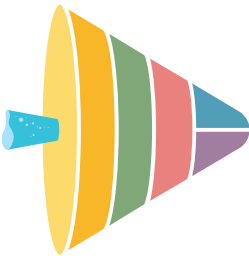
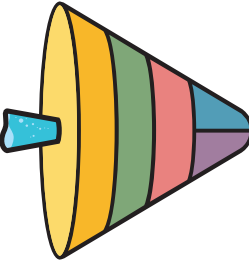
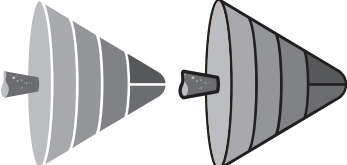
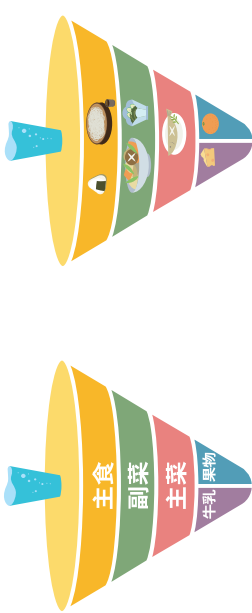
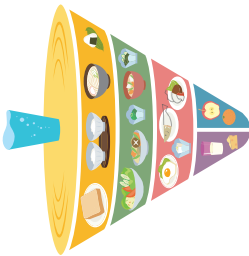
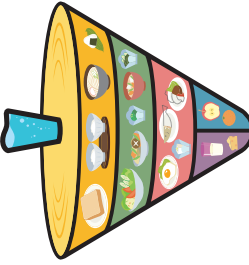
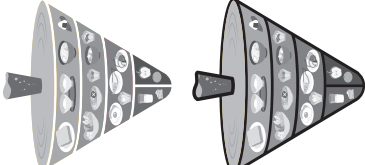
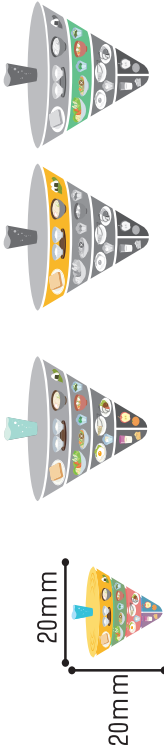
② イラストのバリエーション

- 1) 縮小・簡易化パターン（別紙1のとおり）
- 2) モノクロ版（別紙2のとおり）
- 3) 料理区分の色を一部のみカラーとし、その他の部分をモノクロにした版（5パターン）（別紙3のとおり）
- 4) 配分パターン（別紙4のとおり）

<参考>イラストの一部を使用する例



縮小・簡易化パターン（別紙1）

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
A 平面的表現				
B 半立体的表現				 用途に合わせて料理を当てはめて使用
B-1 半立体的表現 料理図入り				 ※料理イラストが見えなくなるため2cm以下に縮小しないこと

ガイドライン 冊 食

あ、な、だ、の、食、事、は、大、丈、夫、？

1 目 分

57 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(sv) ごはん(中盛い)だったから4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、豆腐、肉類)
つ(sv) 野菜料理 5 皿 程度

35 主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

2	果物	みかんだったら2週間程度
---	----	--------------

● 厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料 理 例

1つ分 = こぼらん盛り1杯 おにぎり1個
= 食パン1枚
= ロールパン2個

1.5 1つ分 =  二つ分 =  三つ分 =  五つ分 =  六つ分 =  七つ分 =  八つ分 =  九つ分 =  十つ分 =  十一つ分 =  十二つ分 =  十三つ分 =  十四つ分 =  十五つ分 =  十六つ分 =  十七つ分 =  十八つ分 =  十九つ分 =  二十つ分 =  二十一つ分 =  二十二つ分 =  二十三つ分 =  二十四つ分 =  二十五つ分 =  二十六つ分 =  二十七つ分 =  二十八つ分 =  二十九つ分 = 三十つ分 = 三十一つ分 = 三十二つ分 = 三十三つ分 = 三十四つ分 = 三十五つ分 = 三十六つ分 = 三十七つ分 = 三十八つ分 = 三十九つ分 = 四十つ分 = 四十一つ分 = 四十二つ分 = 四十三つ分 = 四十四つ分 = 四十五つ分 = 四十六つ分 = 四十七つ分 = 四十八つ分 = 四十九つ分 = 五十つ分 = 五十一つ分 = 五十二つ分 = 五十三つ分 = 五十四つ分 = 五十五つ分 = 五十六つ分 = 五十七つ分 = 五十八つ分 = 五十九つ分 = 六十つ分 = 六十一つ分 = 六十二つ分 = 六十三つ分 = 六十四つ分 = 六十五つ分 = 六十六つ分 = 六十七つ分 = 六十八つ分 = 六十九つ分 = 七十つ分 = 七十一つ分 = 七十二つ分 = 七十三つ分 = 七十四つ分 = 七十五つ分 = 七十六つ分 = 七十七つ分 = 七十八つ分 = 七十九つ分 = 八十つ分 = 八十一つ分 = 八十二つ分 = 八十三つ分 = 八十四つ分 = 八十五つ分 = 八十六つ分 = 八十七つ分 = 八十八つ分 = 八十九つ分 = 九十つ分 = 九十一つ分 = 九十二つ分 = 九十三つ分 = 九十四つ分 = 九十五つ分 = 九十六つ分 = 九十七つ分 = 九十八つ分 = 九十九つ分 = 百つ分 = 百一つ分 = 百二つ分 = 百三つ分 =

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの 具たくさん ほろれん草の ひじきの煮

$\frac{2}{\text{つ分}} = \frac{\text{野遊びの毒物} \times \text{野遊びめ}}{\text{車の着っころがし}}$

1つ分 =		=		=		=		=		=		=		=	
2つ分 =		=		=		=		=		=		=		=	

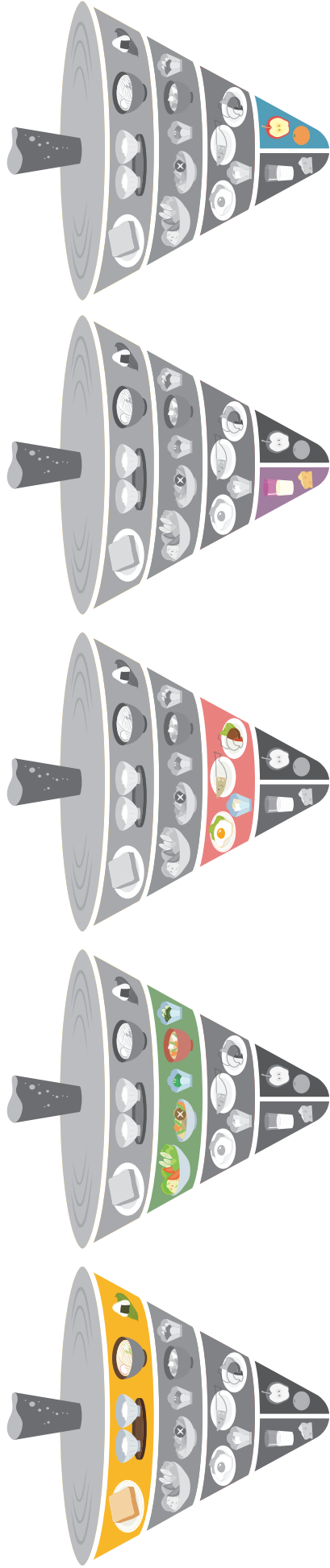
3つ分 =  =  = 
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

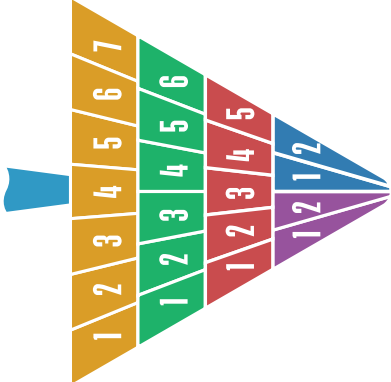
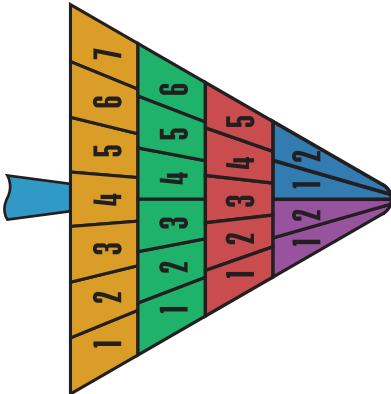
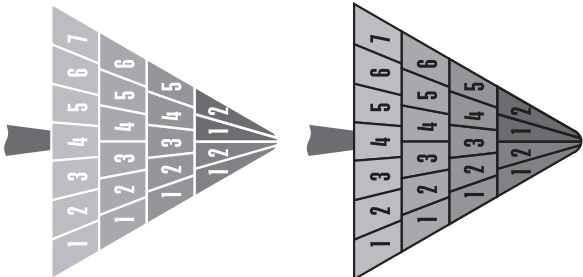
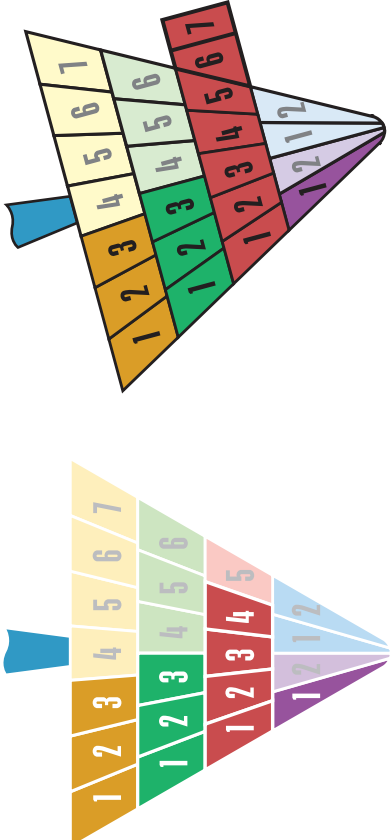
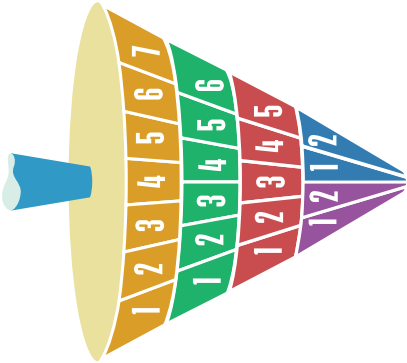
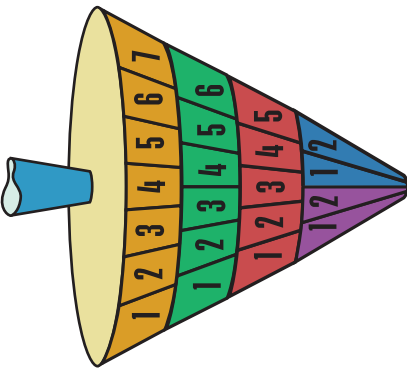
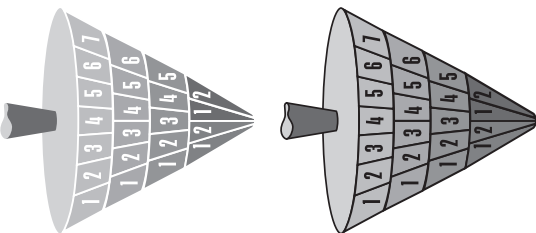
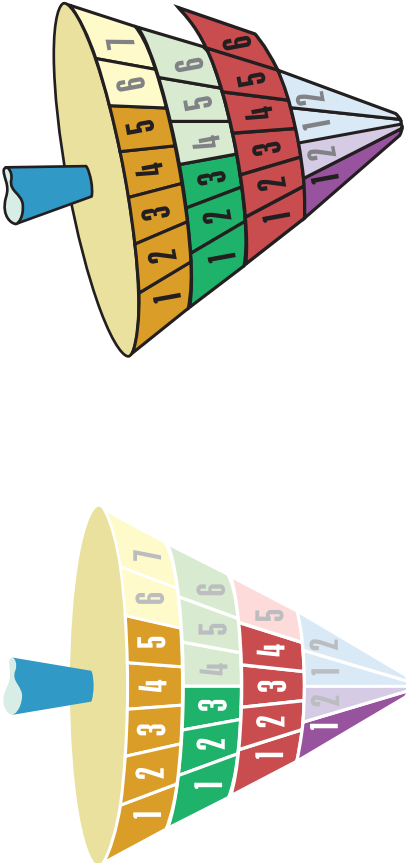
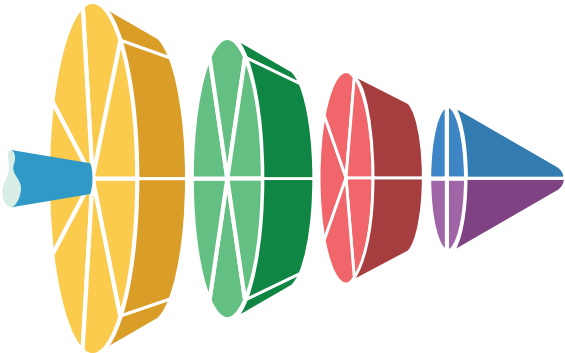
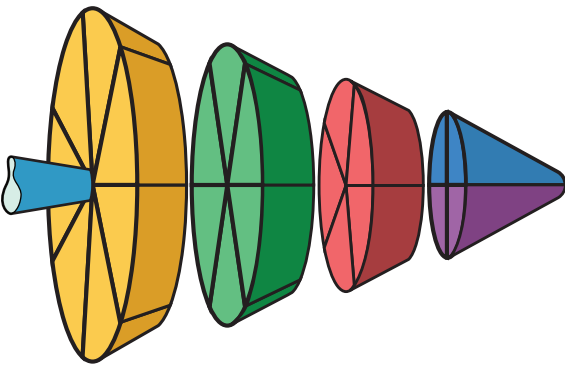
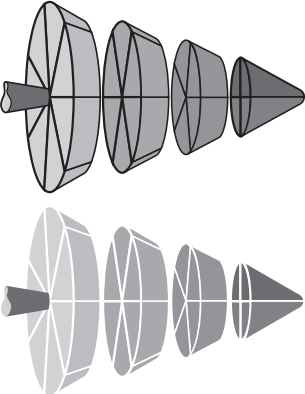
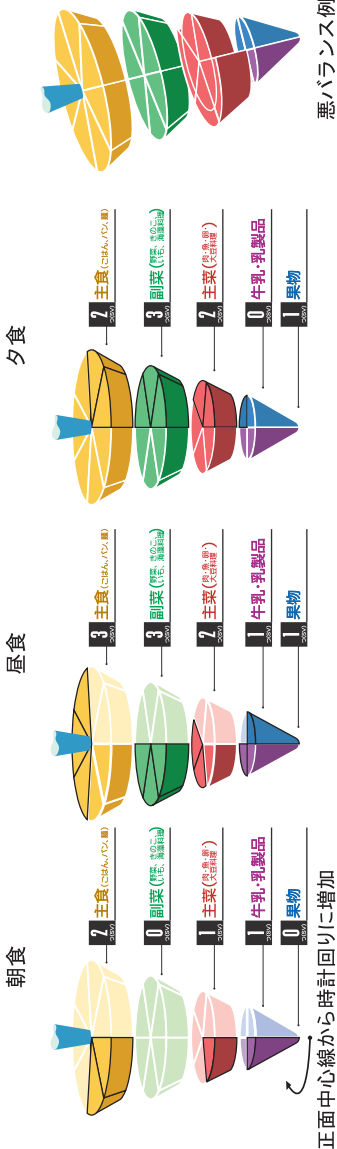
1つ分		=		=		=		=	2つ分
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

[illegible]

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

区分強調パターン(別紙3)



	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
A 平面的表現 (2 D)				
B 半立体的表現 (2.5 D)				
C 立体的表現 (3 D)				

参考資料7 イラストの中の料理のデータ及び食事摂取基準との比較表

料理区分	つ (SV)	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 [※] (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり(1個分)	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン(6枚切り)	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	3	0.11	0.12	1	3	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	104	0.12	0.11	16	0	4.3	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	10	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き(1/2)	105	6.2	8.0	1.1	118	16	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴	92	8.4	4.6	3.8	270	71	1.4	10	0.16	0.08	2	2	0.7	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ(1/2)	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	30	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳(1本:200g)	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
合計			2130	84.7	56.0	313.8	3846	695	10.7	769	1.15	1.44	129	358	20.8	12.7 [※]

※ 表中の値は、「食事摂取基準(2005年版)」のレチノール当量と比較するために、五訂増補日本食品標準成分表の値を基に算出

※※ かけうどんの汁を2/3残し、全体的にうす味にしたものとして算出した場合→食塩相当量:9.9g

男女が混在する18～69歳の集団における食事摂取基準の設定

食事摂取基準(2005年版)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
食事摂取基準(2005年版)	推定平均必要量 EAR		50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5
	推奨量 RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100			
	目安量 AI	2,000				1,600	700							20	
	目標量 DG		100未満	45～55	260～340	2,800	600						600未満	19	8未満
	上限量 UL					2,300	2,300	40.0	3,000						
食事摂取基準(2005年版)	推定平均必要量 EAR		50					9.0	550	1.1	1.2	85			1.5
	推奨量 RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100			
	目安量 AI	2,400				1,600	900							24	
	目標量 DG		120未満	55～65	300～420	3,000	650						600未満	20	10未満
	上限量 UL					2,300	2,300	40.0	3,000						

【栄養比率】	
主食エネルギー比:	
50.3	
エネルギー構成比	P比:
	15.4
	F比:
	23.6
*C比:	
	61.0

(※差し引きによる)

参考資料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

食事例1 2200kcal

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	白飯小2杯	2 ひしきの煮物	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 2 野菜サラダ	1 ハンバーグ 1.5 野菜サラダ	チーズ1枚 3/4杯×1杯 1	1
夕 食	白飯小2杯	2 筑前煮 2 ほうれん草のお浸し	2 ヲカが塩焼き 1/4杯×1/2丁 1	りんご小1/2 1	1
合 計	6	6	4.5	2	2

食事例2 2000kcal

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 ほうろけスープ	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 (ナポリ風)	2 ナポリソース 1 野菜サラダ	1	3/4杯×1杯 1	
夕 食	白飯小2杯	2 筑前煮 2 ほうれん草のお浸し	2 ヲカが塩焼き 1/4杯×1/2丁 1		みかん1個 1
合 計	5	6	4	2	2

食事例3 2400kcal

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	白飯小2杯	2 ひしきの煮物	1 目玉焼き	1	みかん1個 1
昼 食	白飯小2杯	2 煮ンター 2 野菜サラダ 2 ほうろけ味噌汁	1 ハンバーグ 1 野菜サラダ 1 ほうろけ味噌汁	3 3/4杯×1杯 1	
夕 食	白飯小2杯	2 ほうろけスープ 2 ほうろけ味噌汁	1 ほうろけ味噌汁	1 ヨーグルト	1 いちご6個 1
間 食	おにぎり1個	1			
合 計	7	6	5	2	2

<摂取栄養価>

栄養素等	朝 食	昼 食	夕 食	1日合計
エネルギー	635 kcal	767	749	2151
たんぱく質	18.1 g	26.8	26.5	71.4
脂 質	17.4 g	24.8	17.0	59.2
炭水化物	101.6 g	105.2	120.3	327.1
コレステロール	210 mg	110	44	364
カルシウム	246 mg	312	147	705
鉄	7.4 mg	1.8	4.4	13.6
カリウム	845 g	940	1714	3499
ビタミンA	538 μg	429	727	1694
ビタミンB1	0.23 mg	0.38	0.40	1.01
ビタミンB2	0.44 mg	0.44	0.53	1.41
ビタミンC	39 mg	47	57	143
食塩相当量	3.1 g	3.0	3.0	9.1
食物繊維	6.7 g	4.5	10.2	21.4
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4 %	14.0	14.2	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7 %	29.1	20.4	24.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9 %	56.9	65.4	61.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9 %	46.3	44.9	47.7

<摂取栄養価>

栄養素等	朝 食	昼 食	夕 食	1日合計
エネルギー	506 kcal	648	844	1998
たんぱく質	20.3 g	23.0	33.0	76.3
脂 質	18.3 g	16.1	25.0	59.4
炭水化物	65.2 g	98.4	118.2	281.8
コレステロール	222 mg	42	65	329
カルシウム	197 mg	181	177	555
鉄	1.9 mg	2.2	5.0	9.1
カリウム	723 g	904	1838	3465
ビタミンA	195 μg	337	898	1430
ビタミンB1	0.22 mg	0.41	0.48	1.11
ビタミンB2	0.44 mg	0.36	0.63	1.43
ビタミンC	79 mg	45	87	211
食塩相当量	2.6 g	2.6	3.7	8.9
食物繊維	4.9 g	5.8	9.8	20.5
たんぱく質エネルギー-比率 %	16.0 %	14.2	15.6	15.3
脂肪エネルギー-比率 %	32.5 %	22.4	26.7	26.8
炭水化物エネルギー-比率 %	51.5 %	63.4	57.7	57.9
穀類エネルギー-比率 %	47.0 %	58.3	39.8	47.6

<摂取栄養価>

栄養素等	朝 食	昼 食	夕 食	間 食	1日合計
エネルギー	635 kcal	852	717	174	2378
たんぱく質	18.1 g	32.3	25.5	3.3	79.2
脂 質	17.4 g	31.0	11.6	0.3	60.3
炭水化物	101.6 g	108.7	121.8	37.9	370.0
コレステロール	210 mg	137	58	0	405
カルシウム	246 mg	172	300	12	730
鉄	7.4 mg	2.9	6.6	0.6	17.5
カリウム	845 g	1148	1467	108	3568
ビタミンA	538 μg	193	326	46	1103
ビタミンB1	0.23 mg	0.63	0.34	0.03	1.23
ビタミンB2	0.44 mg	0.59	0.63	0.13	1.79
ビタミンC	39 mg	32	96	14	181
食塩相当量	3.1 g	3.2	4.4	0.5	11.3
食物繊維	6.7 g	5.9	8.9	0.7	22.2
たんぱく質エネルギー-比率 %	11.4 %	15.2	14.2	7.6	13.3
脂肪エネルギー-比率 %	24.7 %	32.7	14.6	1.6	22.8
炭水化物エネルギー-比率 %	63.9 %	52.1	71.2	90.8	63.9
穀類エネルギー-比率 %	52.9 %	43.8	46.9	96.6	51.0

参考資料 9 食生活指針

食生活指針の推進について

〔平成12年3月24日〕
閣 議 決 定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

(1) 食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及

イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ

ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開

エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

(2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

(3) 食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供

イ 減塩、低脂肪の料理や食品の提供

ウ 容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供

エ エネルギー、栄養素等の情報の提供

オ 様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

(4) 農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

2 食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため、民間団体等の自主的な活動とも連携して、国民的な運動を展開する。

(別添)

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと。	・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩や脂肪は控えめに。	・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。 ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。 自分の食生活を見直してみよう。	・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。 ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。 ・ときには新しい料理を作ってみましょう。 ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。 ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。 ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

文部省決定，厚生省決定，農林水産省決定

平成 1 6 年 1 2 月
厚生労働省健康局
農林水産省消費・安全局

1 趣 旨

平成 1 2 年 3 月に文部省、厚生省、農林水産省により「食生活指針」が策定され、食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発に努めてきたところである。

しかし、肥満の増大、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、外食機会の増加等が見られ、食生活の改善を行う上で「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食事（食品）選択場面でのわかりやすい情報提供が必要となってきた。食生活指針は広く一般国民に対するスローガンを示したものであり、個々人の食生活改善への実践に向けては、個々の食生活の問題点が把握でき、具体的な行動変容に結びつく情報の提供が急務である。とりわけ、30～60歳代男性の3割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代への正しい栄養・食生活に関する知識の普及が緊急の課題である。

このため、「フードガイド（仮称）検討会」を設置し、個々人が食生活の問題点を把握でき、具体的な行動変容に結びつけるためのわかりやすく魅力的でかつ適切な食生活を実践できる媒体となり、また外食におけるメニュー、小売店等の売場、食品のパッケージなどにおいても利用できるフードガイド（仮称）の策定等について、食育の推進、日本人の食事摂取基準の改定及び食料・農業・農村基本計画の改定の状況も踏まえつつ、検討を行うこととする。

2 検討事項

- （1）フードガイド（仮称）を構成する内容について
- （2）食品産業での具体的普及・啓発方法について
- （3）その他関連する事項

なお、別途設置する作業部会の報告に基づき、検討を行うものとする。

3 構成・運営

- （1）検討会は、厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長が委嘱する学識経験者、食品産業関係者等をもって構成する。
- （2）検討会の座長は、委員の互選により選任する。
- （3）この要領に定めるものの他、検討会の運営に関し必要な事項は座長が厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長と協議の上定める。

4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官に置く。

(別 添)

フードガイド（仮称）検討会委員名簿

伊藤 俊一	社団法人日本フードサービス協会会員企業・ 株式会社ジョナサン広報担当
伊藤 廣幸	社団法人日本フランチイズチェーン協会CVS担当部長・株式会社ロー ソンFCサポートステーションシニアリーダー
尾坂 昇治	株式会社シナジー代表取締役
武見 ゆかり	女子栄養大学栄養学部教授
田中 清三	全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長
津志田藤二郎	独立行政法人食品総合研究所食品機能部長
中村 丁次	社団法人日本栄養士会会長
永田 浩三	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (～平成17年5月31日)
遠藤 景子	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (平成17年6月1日～)
服部 幸應	学校法人服部学園理事長
早渕 仁美	福岡女子大学人間環境学部教授
針谷 順子	高知大学教育学部教授
松谷 満子	財団法人日本食生活協会会長
宮川 誠一	日本スーパーマーケット協会販売促進委員会委員・ 株式会社ライフコーポレーション首都圏販売促進部首都圏 販売演出課長
横田 倫子	消費科学連合会企画委員
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹(座長)

参考資料 1 1 フードガイド（仮称）策定検討作業部会設置要領

平成 1 6 年 1 2 月
厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室
農林水産省消費・安全局
消費者情報官

1 趣 旨

フードガイド（仮称）検討会の効率的な運営を図るため、データの収集及び整理、実際に活用される具体的ツールの素案作成等を行う、フードガイド（仮称）策定検討作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

2 検討事項

- （１）フードガイドの策定に当たり必要な情報の収集・整理
- （２）フードガイド素案の作成
- （３）その他必要な事項

3 構成・運営

作業部会の構成員は以下のとおりとする。（五十音順）

伊藤 俊一 株式会社ジョナサン広報担当課長
尾坂 昇治 株式会社シナジー代表取締役
小城 哲郎 全国飲食業生活衛生同業組合連合会専務理事
高橋 東生 聖徳大学助教授
武見ゆかり 女子栄養大学教授
中村 和代 株式会社朝日エル取締役
早瀬 仁美 福岡女子大学教授
針谷 順子 高知大学教授
三森伸二郎 株式会社ローソン品質管理本部品質管理部シニアテクノロジスト
宮川 誠一 株式会社ライフコーポレーション
首都圏販売促進部首都圏販売演出課長
吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹（座長）
その他作業に必要な者

4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官において行う。

参考資料 1 2 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

