

I 「食事バランスガイド」について

1 「食事バランスガイド」作成の目的

平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて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・啓発が進められてきた。

食生活指針は、多様な視点からの望ましい食生活について、広く国民にメッセージを伝えたものであるが、まだ十分に国民に知られるものとはなっていない。また、食生活指針をより実効性のあるものにするためには、毎日の生活の中で一人一人が自らの食生活とつなげて、自分の課題を見出し、具体的な行動に結び付けることを目的とした情報やツールを提供することが不可欠であるが、十分な対応ができていなかった。

また、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点からは、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題、男性を中心とした肥満者の急速な増加などに対し、食生活指針を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、食生活上の課題解決や肥満の改善に結びつけてもらうことが必要である。

さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫する一方、人々の価値観が多様化し、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなってきている。

このような中で、先に食育基本法(平成17年法律第63号)が成立したところであるが、食育基本法はこうした現状に警鐘を鳴らし、国に対しても「食」に関する施策の強化・充実を求めていると言える。

こうしたことから、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものを策定することとし、厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催により、フードガイド(仮称)検討会を平成16年12月24日に立ち上げて以来、議論を重ねてきた。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族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が重要である。そのためには、国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、地域における食生活改善推進員等が連携して、普及活用の取組を進めていく必要がある。とりわけ、一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場等で日常的に活用されることが必要である。

このような取組を進めることにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待される。(図1参照)

図1 作成のねらい

農林水産省のねらい

●食料・農業・農村基本計画では、脂質の摂取過多の改善等適正な栄養バランスの実現を図るため、「食生活指針」の普及浸透等を推進

●食育推進ボランティア(全国で3万人)の養成、食を考える月間(平成15年から毎年1月)、「食を考える国民会議」会員等による「食生活指針」の普及啓発活動
→指針の認知度25.1%(平成15年度)

●フードチェーン各段階において「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食料消費に係る基本的な情報の提供が必要

●国民の目につきやすく食料選択・消費の参考になるとともに、外食・食品供給事業者や食生活改善に取り組む者が通常の業務活動の中で利用できる具体的ツールの開発

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→食料自給率の向上

食事バランスガイドの作成

厚生労働省のねらい

●30～60歳代男性の肥満の増加、野菜摂取量の不足(外食利用者、若年者)、若年者の欠食習慣

●「食事摂取基準」として、科学的根拠に基づく1日に必要なエネルギー・栄養素量を提示。

●「食生活指針」として、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活や食品の適切な組合せ等のスローガンの普及啓発
●管理栄養士・栄養士による専門的な栄養指導の実施と食生活改善推進員による普及啓発の実施

「適量」に関するわかりやすいツールの開発

●「何を」「どれだけ」食べたらよいか、健康づくりや生活習慣病予防の観点から適切な食事(食品)量を示し、実際の選択の際の参考となるツールの開発が必要

個人へのアプローチ

●ターゲットを明確にし、個人の行動変容を促す具体的なメッセージが必要

食環境へのアプローチ

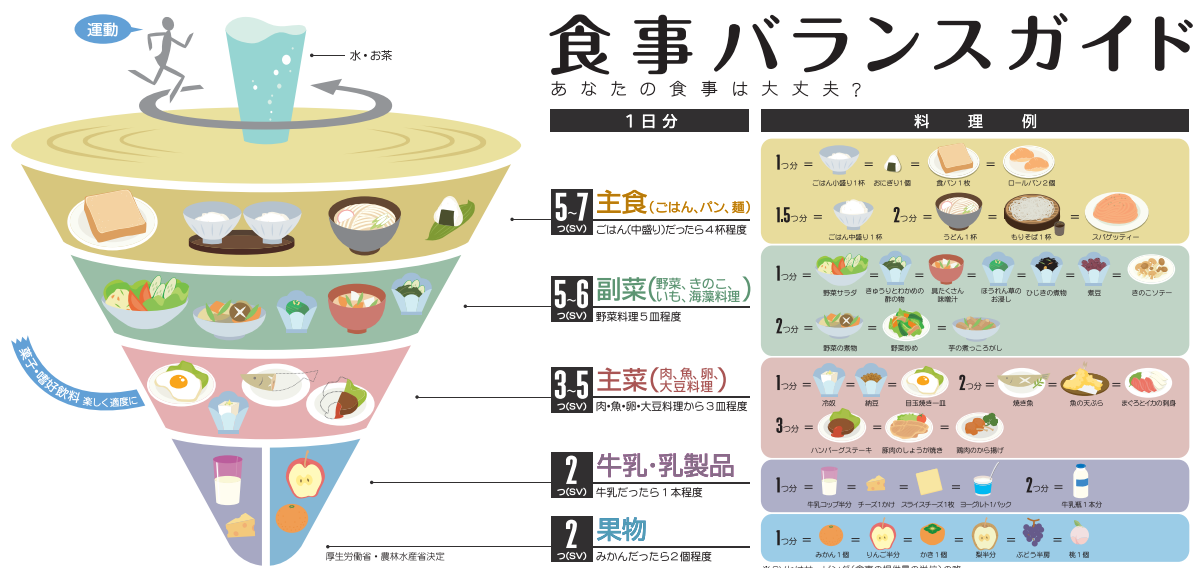
●健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→国民の健康づくり、生活習慣病の予防

2 「食事バランスガイド」のイラスト



<イラストについて解説>

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)することによって初めて安定するというこも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎていているかといったことがおおよそわかるようになっている。また、日常的な表現(例:「ごはん(中盛り)だったら4杯程度」)を併記することにより、「つ(SV)」を用いて数える1日量をイメージしやすくしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」(略語として、「Grain dishes」)、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes」(略語として、「Fish and Meat dishes」)、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」(略語として、「Milk」)、果物は「Fruits」と表現することとする。

<参考情報>

料理（食品）を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

（１）基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主 食 (ごはん、パン、麺)	5～7つ (SV)	・食パン（４～６枚切り１枚分のサイズ(60～90g)＝１つ (SV) に相当) ・ごはん茶碗に入ったごはん（小盛り(100 g) 1杯×２）＝２つ (SV) に相当) ・うどん（300g＝２つ (SV) に相当) ・おにぎり１個（コンビニエンスストアで販売されているサイズ(100g)＝１つ (SV) に相当)
副 菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5～6つ (SV)	・野菜サラダ（ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの＝１つ (SV) に相当) ・野菜の煮物（＝２つ (SV) に相当) ・ほうれん草のお浸し（小鉢）（＝１つ (SV) に相当) ・具沢山味噌汁（＝１つ (SV) に相当) ・きゅうりとわかめの酢の物（小鉢）（＝１つ (SV) に相当)
主 菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3～5つ (SV)	・目玉焼き（卵Sサイズ１個分(50g)＝１つ (SV) に相当) ・冷奴（小鉢程度(100g)＝１つ (SV) に相当) ・焼き魚（魚の塩焼き(80g)＝２つ (SV) × 1／2に相当) ・ハンバーグステーキ （肉重量100g程度＝３つ (SV) × 1／2に相当)
牛乳・乳製品	2つ (SV)	・牛乳（コップに半分(90ml)）＝１つ (SV) に相当) ・チーズひとかけ（20 g 分）＝１つ (SV) に相当)
果 物	2つ (SV)	・みかん（１個＝１つ (SV) に相当) ・りんご（（中）半分＝１つ (SV) に相当)

(2) 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料 理 例
主 食	1 っ分＝ごはん軽く1杯(100g)＝おにぎり1個(100g) ＝4～6枚切り食パン1枚(60～90g)＝ロールパン2～3個(30g×2～3) 1.5 っ分＝ごはん中盛り1杯(150g) 2 っ分＝ごはん大盛り1杯(200g)＝うどん1杯(300g)＝もりそば1杯(300g) ＝スパゲッティ(100g(乾)) (具少なめのもの。)
副 菜	1 っ分＝野菜サラダ(大皿)＝きゅうりとわかめの酢の物(小鉢) ＝具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの)＝ほうれん草のお浸し(小鉢) ＝ひじきの煮物(小鉢)＝煮豆(うずら豆)(小鉢) ＝きのこソテー(中皿) 2 っ分＝野菜の煮物(中皿) ＝野菜炒め(中皿)＝芋のにっころがし(中皿)
主 菜	1 っ分＝冷奴(100g)、納豆(40g)、目玉焼き(卵50g) 2 っ分＝焼き魚(魚の塩焼き1匹分)＝魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分) ＝まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) 3 っ分＝ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、 鶏肉のから揚げ(肉重量90～100g程度)
牛乳・乳製品	1 っ分＝牛乳(コップ半分＝90ml)＝チーズひとかけ(20g) ＝スライスチーズ1枚(20g程度)＝ヨーグルト1パック(100g) 2 っ分＝牛乳(コップ1杯＝180ml)
果 物	1 っ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個

3 「食事バランスガイド」の内容等について

(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

フードガイド（仮称）検討会では、国民誰にとってもわかりやすい日本語の表現の名称をとすることを基本に、世界的にも、「フードガイド」という言葉が、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示すイラストの一般的な呼称となっていることから、この言葉を中心としながら名称についての検討を進めた。

検討会においては、今回のフードガイドの目的を端的に表すキーワードとして「バランス」という言葉を含んではどうかという意見が多く出たこと、回転することにより初めてバランスが確保される“コマ”の型を採用したことも踏まえ、名称には「バランス」という言葉を入れることとした。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組合せを中心に表現することを基本としたことから、「フード」ではなく、個々人の食べる行為とその対象物をも意味する「食事」という言葉を用いることとした。

以上のことを踏まえ、日本版のフードガイド固有の名称としては、「食事バランスガイド」とすることとした。

本検討会では、「食事バランスガイド」の名称に加え、キャッチフレーズについても議論がなされ、数多くの提案がなされた。しかし、今後、様々な場面で柔軟に活用されることを第一に考え、「食事バランスガイド」の趣旨に反しない範囲で使用する主体が自由にキャッチフレーズを付けることができることとした。2で示した「食事バランスガイド」には、「あなたの食事は大丈夫？」というキャッチフレーズを一例として示しているが、例えば、「ひとめで分かる食事の目安！」「健康的な日本型食生活実践術！」等、使用する目的と対象者に合わせた展開が期待される。

(2) 「食事バランスガイド」の料理区分

「食事バランスガイド」の料理区分としては、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つとする。食生活指針においても、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という項目が挙げられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ごはんを中心におかずを組み合わせるといった伝統的な日本の食事パターンと一致するものであることから、このような料理区分を基本とすることとした。牛乳・乳製品については、主菜に含まれるものとして整理するという考えもあったが、飲料として摂取される場合が多く、カルシウムの主要な供給源という観点から、個別に整理することとした。

それぞれの区分に含まれる料理等については、以下のとおりである。

- ① 主食には、炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。
- ② 副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、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。
- ③ 主菜には、たんぱく質等の供給源である肉、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。
- ④ 牛乳・乳製品には、カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。
- ⑤ 果物には、ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。

なお、油脂・調味料については、主食・主菜・副菜の区分における各料理の中で使用されているものであり、別に区分を設けての整理はしないこととした。

(3) 表現の方法

① 料理で表したことについて(図2参照)

栄養素、食品、料理等の分類方法としては、i) 栄養素レベルでは、食事摂取基準として、「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」といった分類、ii) 食品群としては、日本食品標準成分表による、「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」といった分類、iii) 6つの基礎食品(昭和56年3月2日衛発第157号厚生省公衆衛生局長通知「栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について」)による、「第1類(魚、肉、卵、大豆)、第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚)、第3類(緑黄色野菜)、第4類(その他の野菜、果物)、第5類(米、パン、めん、いも)、第6類(油脂類)」といった分類、iv) 6つの基礎食品の第1類と第2類を「赤」、第3類と第4類を「緑」、第5類と第6類を「黄色」とする3色分類などがある。

今回、作成する「食事バランスガイド」については、一般の人々にとってのわかりやすさ、なじみやすさ、外食等での表示のしやすさ等を考慮し、区分ごとに何をどれだけ食べるかといったことを「料理」で表現することとした。

② 表現の期間を1日単位としたことについて

「食事バランスガイド」の表す数量としては、1食単位、1日単位、それ以上の期間が考えられる。「食事バランスガイド」を活用して実際の食事を組み立てる際には、1食毎の判断・選択も必要であるが、多くの人にとっては1日を単位としてバランスを考えることが実際であることから、本ガイド上に示されたイラストと文字情報によって、1日にとるおおよその量を料理として表現することとした。

なお、エネルギーの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は、1日のみの食事での判断ではなく、より長期的・習慣的な摂取を併せて考慮する必要がある。

③ 対象について

基本形としては、「成人」を対象とする。

基本形において想定しているエネルギー量は、おおよそ 2200 ± 200 kcalであって、ほとんどの女性、身体活動レベルの低い男性がここに含まれる。したがって、ここに含まれない身体レベルが普通以上の男性成人や高齢者等については、この基本形を基にしながら、実際に活用する際には各料理区分における「つ(SV)」の幅の調整を行うこととする。その具体例については、本報告書中の「Ⅱ 「食事バランスガイド」の活用について」を参照のこと。

さらに、「食事バランスガイド」をより効果的に活用するために、生活習慣病予防の観点から、特に、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てその活用方法を示した。

図2. 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	食品成分表	食品～食品群	食事バランスガイドでの区分 (料理区分)	具体的な 料理
内 容	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 赤 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。 副次的に与えられる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 。 第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚) 牛乳、乳製品は、比較的多種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B ₂ の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含む、また鉄、ビタミンB ₂ の給源。 緑 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B ₂ の給源。 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B ₁ 、ビタミンB ₂ の給源。 黄 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、糖質のほかにはビタミンB ₁ 、ビタミンCなども比較的多く含まれる。 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。	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・乳製品の供給源) (牛乳・乳製品) りんご、みかん (果物の供給源) (果物) チョコレート、ケーキ、ジュース (菓子・嗜好飲料の供給源) (楽しく適度にとりたいもの) (菓子・嗜好飲料) 揚げ物、佃煮 (油脂・調味料の供給源) (調理形態によってはとろろに注意) (油脂・調味料)	ごはん、パン、麺 焼き魚、ハンバーグ、卵焼き、冷や奴 サラダ煮物 牛乳、ヨーグルト りんご、みかん チョコレート、ケーキ、ジュース 揚げ物、佃煮
食べる者の量的把握 (一般人の場合)	目に见えない(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昇っている状態のもの。 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。 生活の中で繰り返す、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は難しい(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(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捻合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	食事摂取基準に基づく食品構成	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	食事バランスガイド

④ 各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について(図3参照)

【主食(ごはん、パン、麺)】

- ・ 主として炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準(=「1つ(SV)」)に設定した。
- ・ 市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~7つ(SV)としたが、これは、ごはん(中盛り)(=約1.5つ分)であれば4杯程度に相当する。

【副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)】

- ・ 主として各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~6つ(SV)とした。

【主菜(肉・魚・卵・大豆料理)】

- ・ 主としてたんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 鶏卵1個を用いた料理がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、3~5つ(SV)とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

【牛乳・乳製品】

- ・ 主としてカルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・ 牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

【果物】

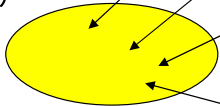
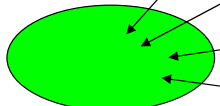
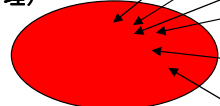
- ・ 主としてビタミンCやカリウムの供給源としての果物の位置づけを考慮し、主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・ みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。

なお、菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中での量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があることから、イラスト上では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すこととした。

また、油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであり、別途区分を設けたり、イラストとして表現をしないこととした。しかし、これらは食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食事選択の場面で表示される際には、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れる。

水・お茶については、食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があるという象徴的なイメージをコマの軸として表現している。

図3. 食事バランスガイドを構成する内容

料理区分	食 品 群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ					
主 食 (ごはん、パン、 麺など)  5～7つ(SV)	米類(めし)	ご飯、もち ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン、ロールパン お好み焼き			
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ			
	その他の穀類食品	シリアル			
副 菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理)  5～6 っ(SV)	野 菜 類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
	いも類	いも、こんにゃく			
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆			
	きのこ類	きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ)			
	海 藻 類	海藻(海苔、わかめ、ひじき)			
	種 実 類	落花生・ナッツ類、栗			
主 菜 (肉、魚、卵、 大豆料理)  3～5 っ(SV)	肉 類	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂 質 エネルギー 鉄
	魚 類	魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)			
	卵 類	卵			
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆			
積極的にとりたいもの					
牛乳・乳製品 2つ(SV)	乳 類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂 質
果 物 2つ(SV)	果 実 類	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)		主材料として100g	ビタミンC カリウム
楽しく適度に					
菓子・嗜好飲料	菓子類	菓子類、菓子パン			
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
水・お茶					
※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる					

複 合 的 料 理

⑤ 数量の表示及びその整理について

ア 単位は、「1つ(SV)」と表記することとした。

「SV」というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。なお、表記にあたっては、使用する場面に応じて「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。

イ 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位(ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など)で表すこととした。

ウ カレーライス、カツ丼等のような主食と主菜、主食と副菜といった組み合わせによる複合的な料理については、それぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。

エ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。また、このような観点から、表示に当たっても原則的には「0.5」「1.5」といった小数点以下を含む数値ではなく、できるだけ単純な整数で表すことが望ましい。ただし、「3つ(SV)」の料理を半分食べたという場合には、「1.5つ(SV)」という整理をすることとする。

オ 一方、管理栄養士等の専門家が、「つ(SV)」を用いて個人の食事の評価を行ったり、個々の料理や食品等に関する分析・評価を行う際には、その目的に応じて数値の丸め方等についても適宜使い分けることとする。