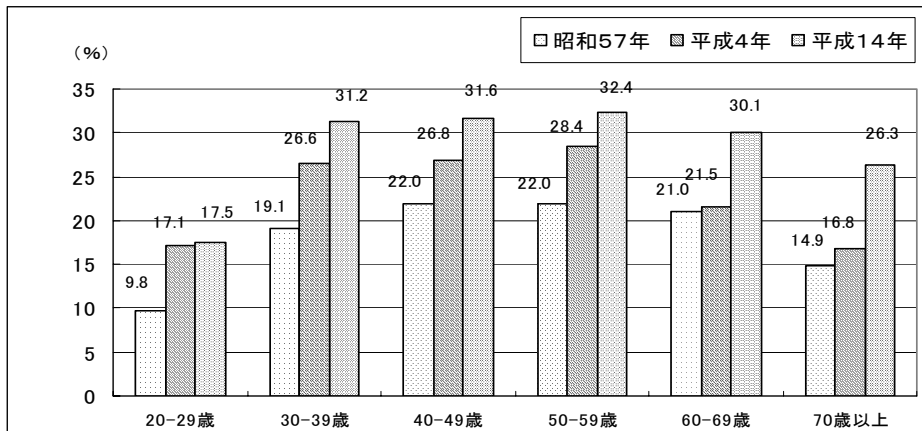


参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係

肥満の現状と生活習慣病との関係

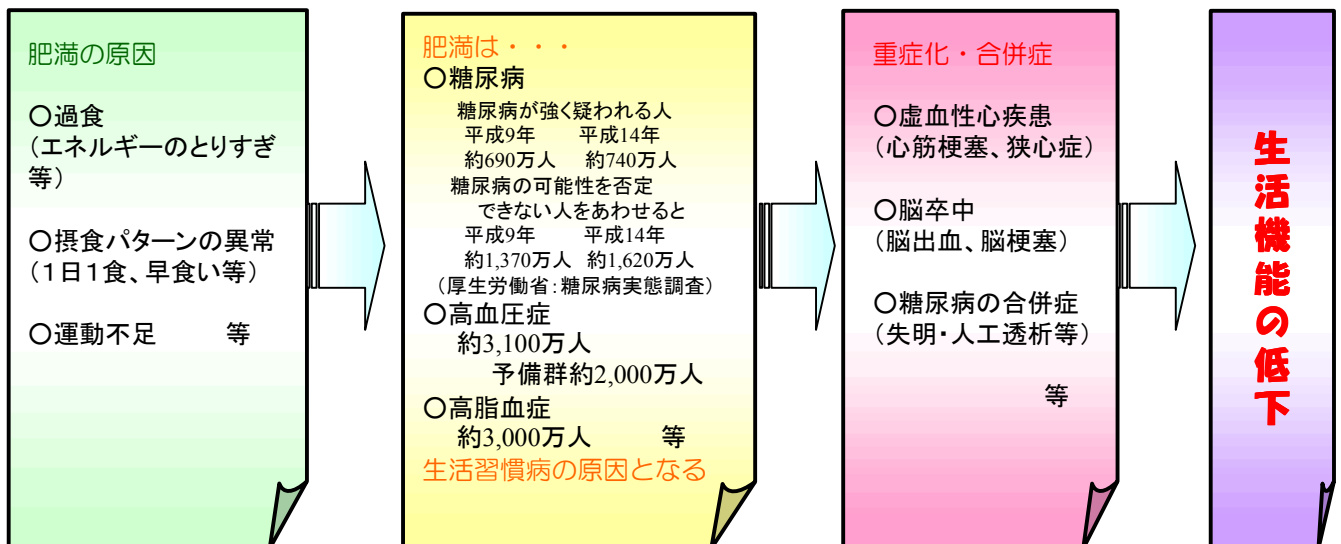
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

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

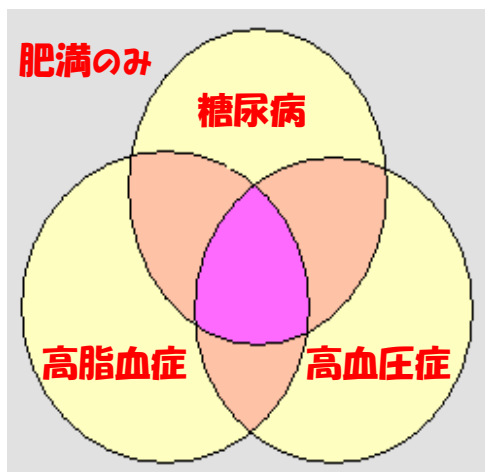
○肥満は万病のもとです。



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！

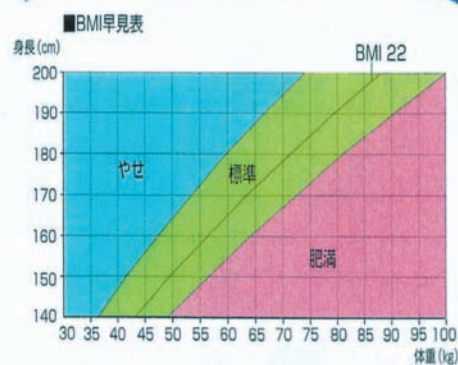
自分の標準体重とBMIを知ろう！

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。



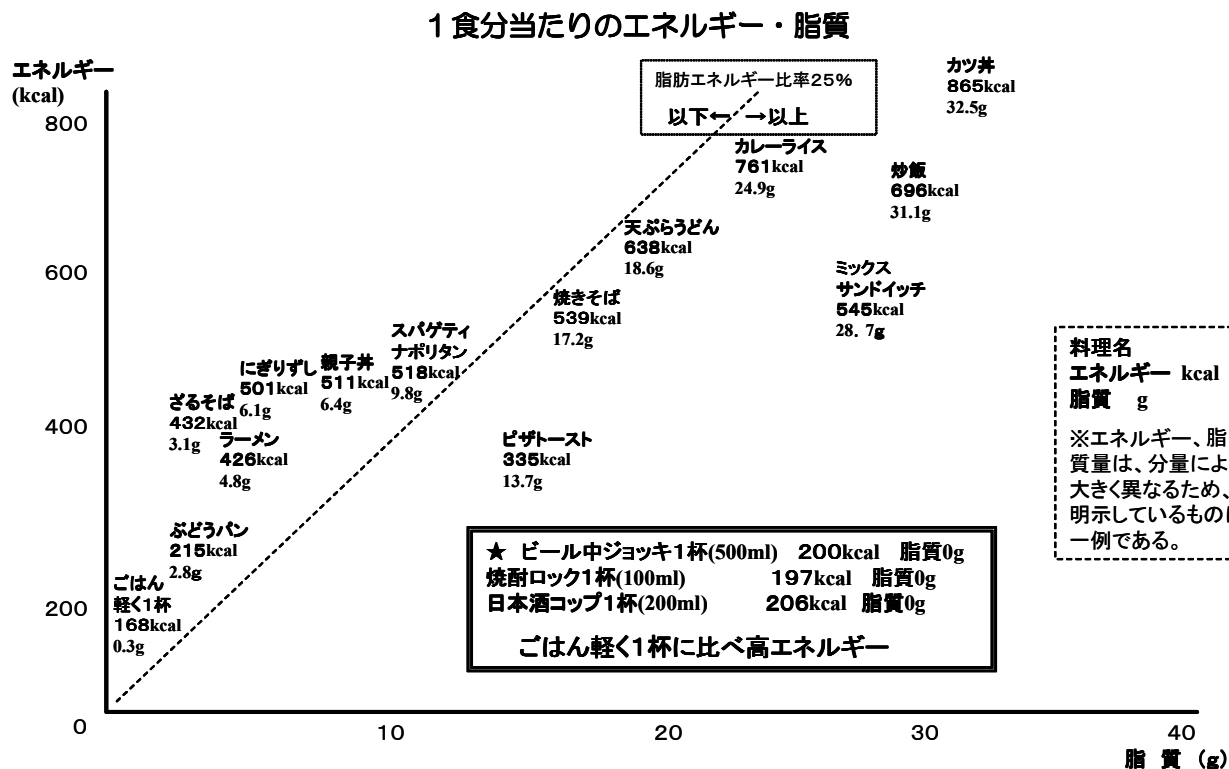
バランスの良い例



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＞

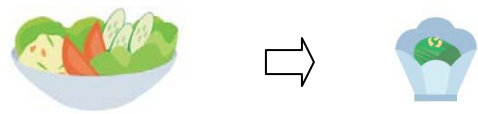
野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

＜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。

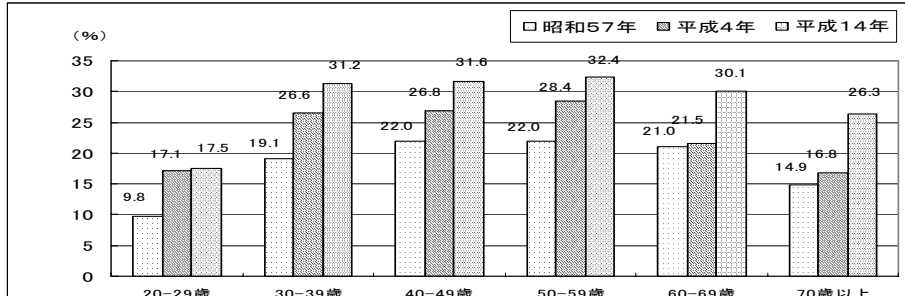
＜調理法による野菜の量＞



～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

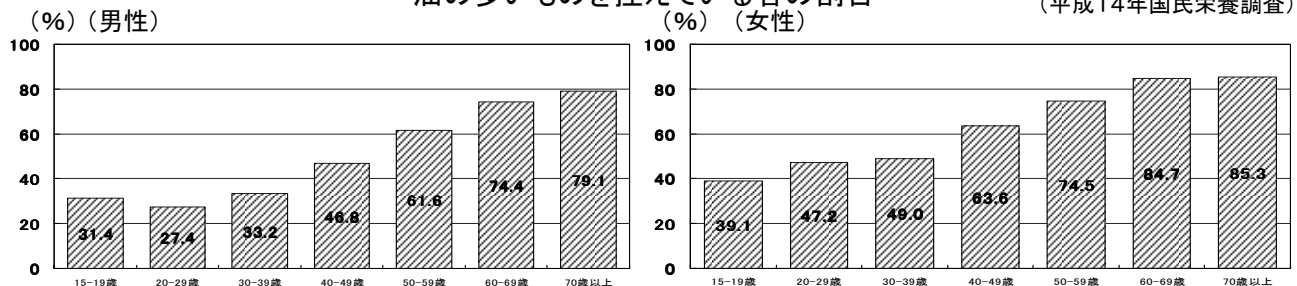


BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5 $\leq$ BMI<25
肥満: BMI $\geq$ 25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

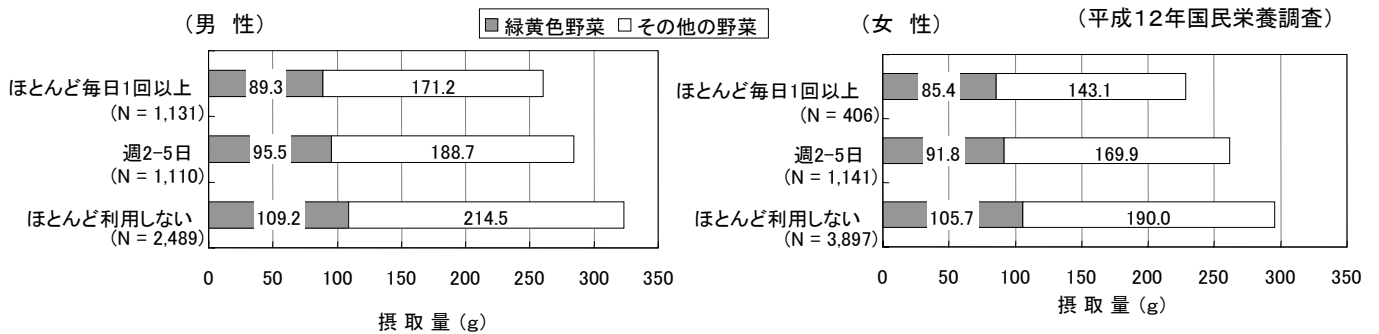
油の多いものを控えている者の割合

(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。

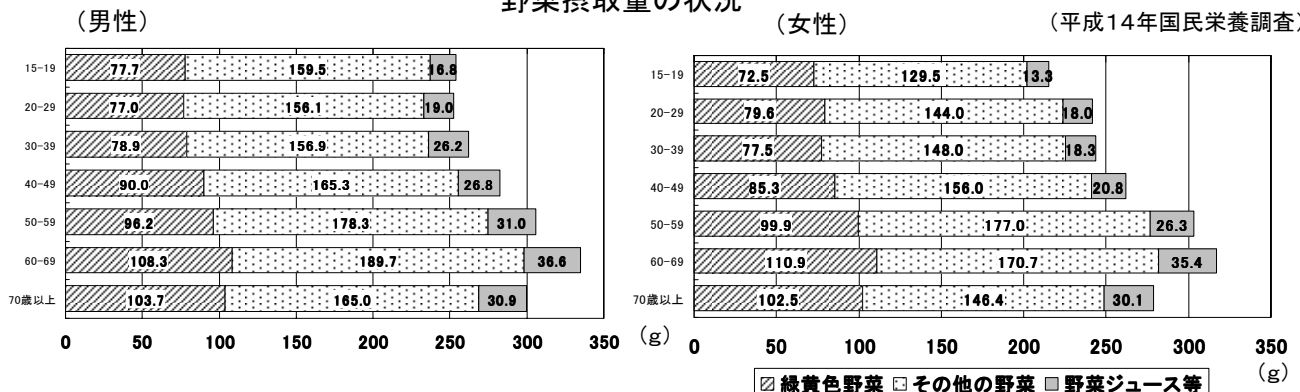
外食の利用頻度別にみた野菜摂取量



○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)

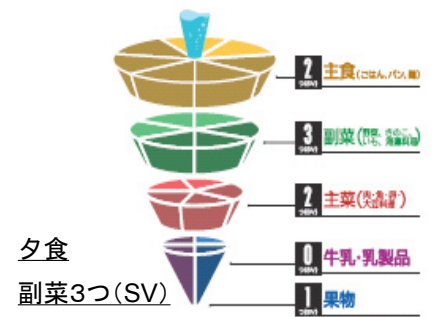


牛乳・乳製品: 1つ (SV)



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＞

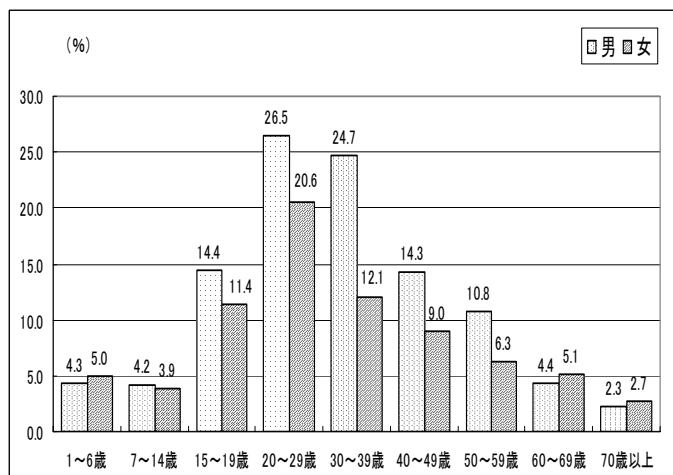


～最近のデータから～

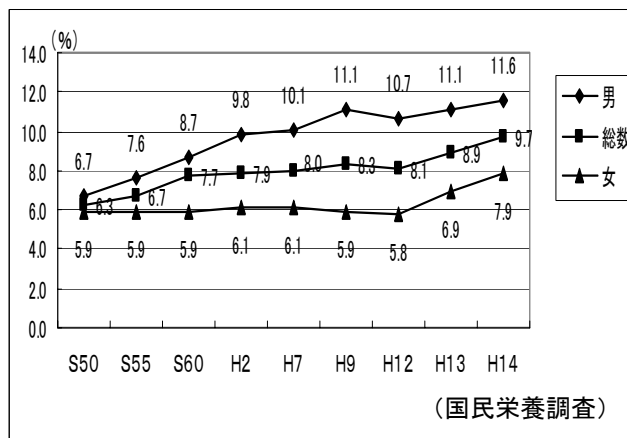
○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

○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

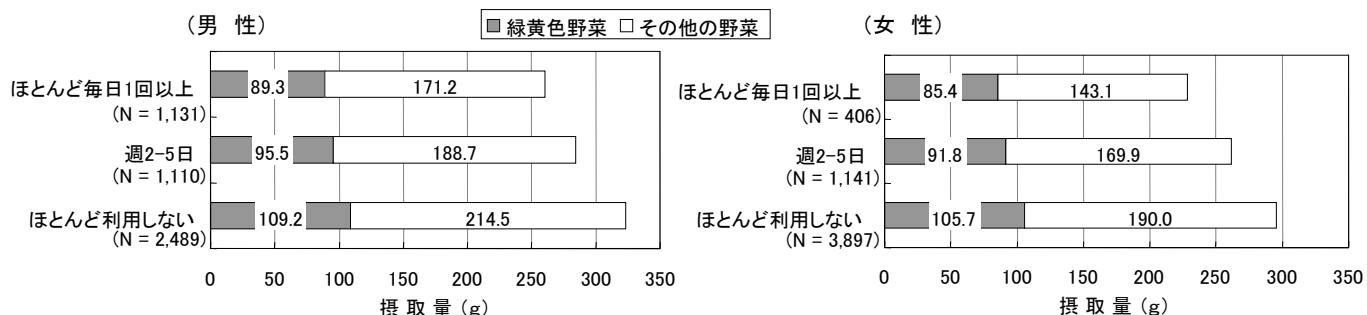


※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○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

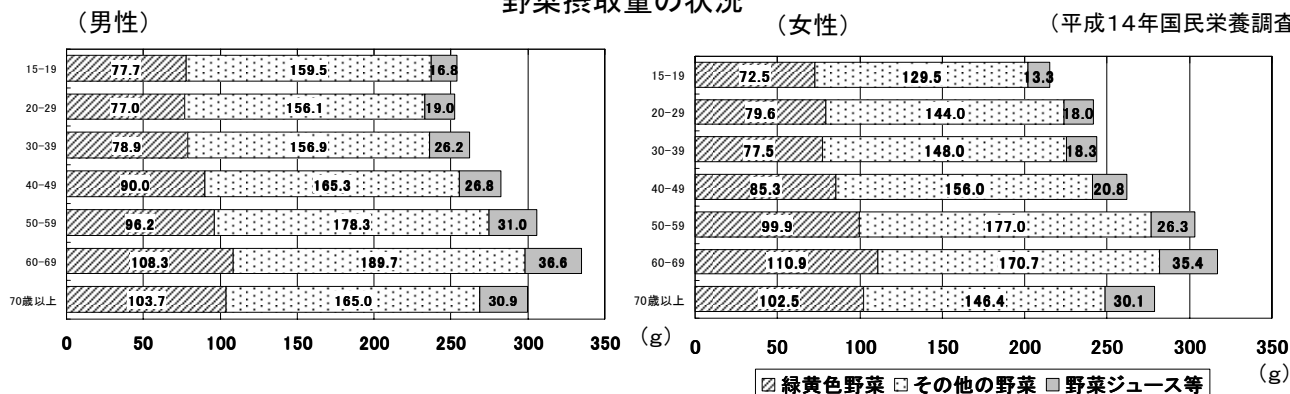
(平成12年国民栄養調査)



○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)

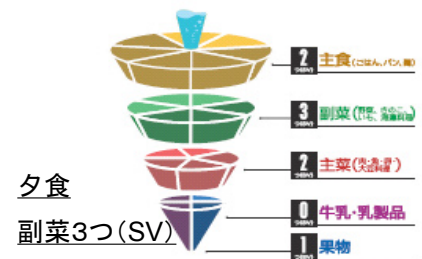
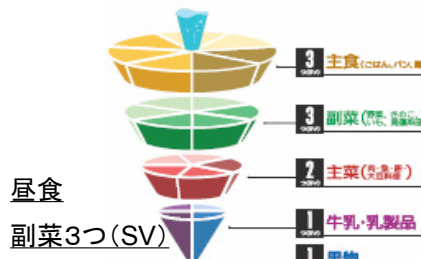
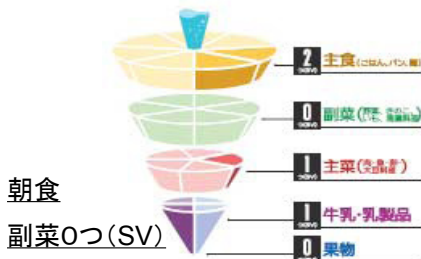


牛乳・乳製品:1つ(SV)



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。



副食：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＞

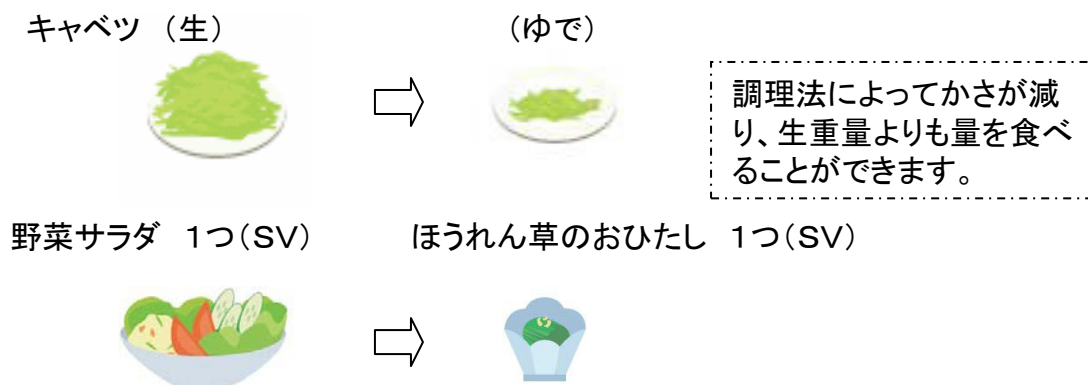
野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

＜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。

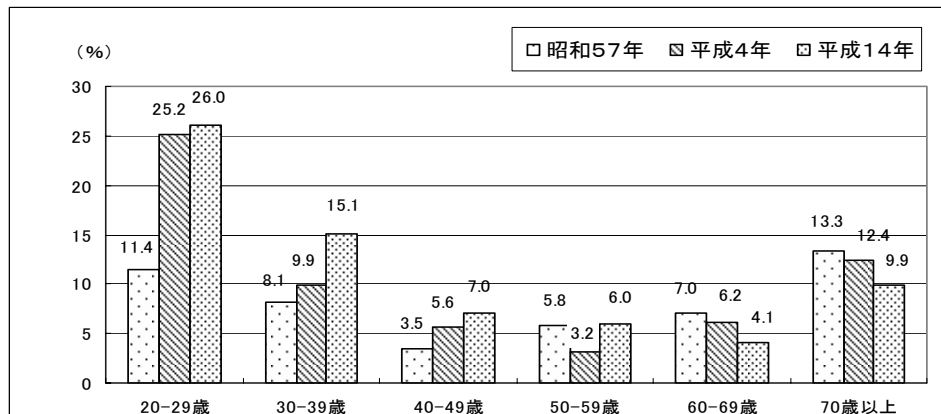
＜調理法による野菜の量＞



～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。

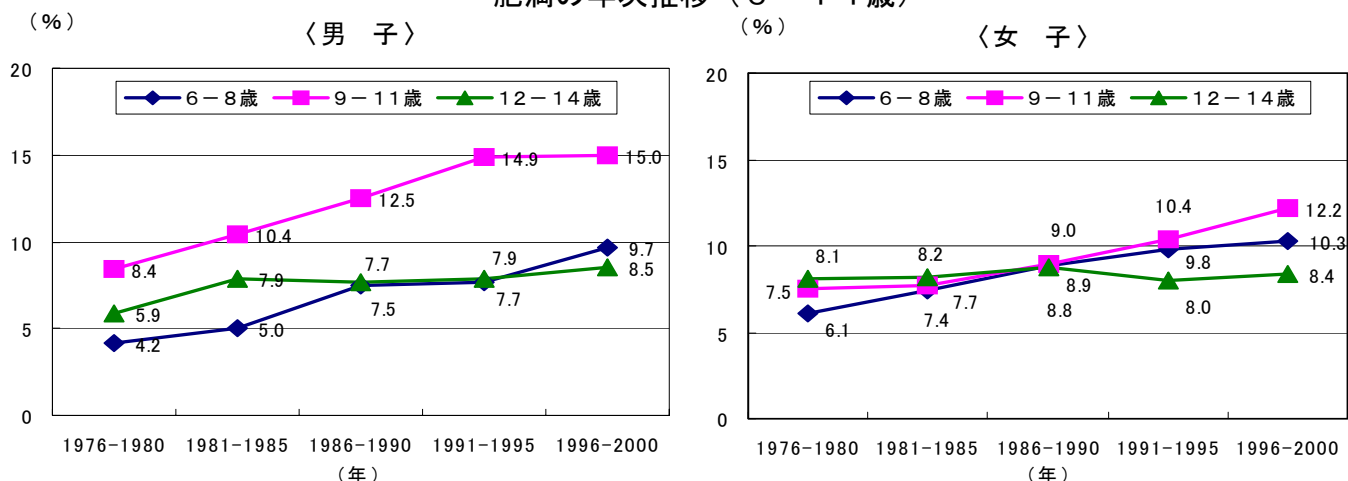
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



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。

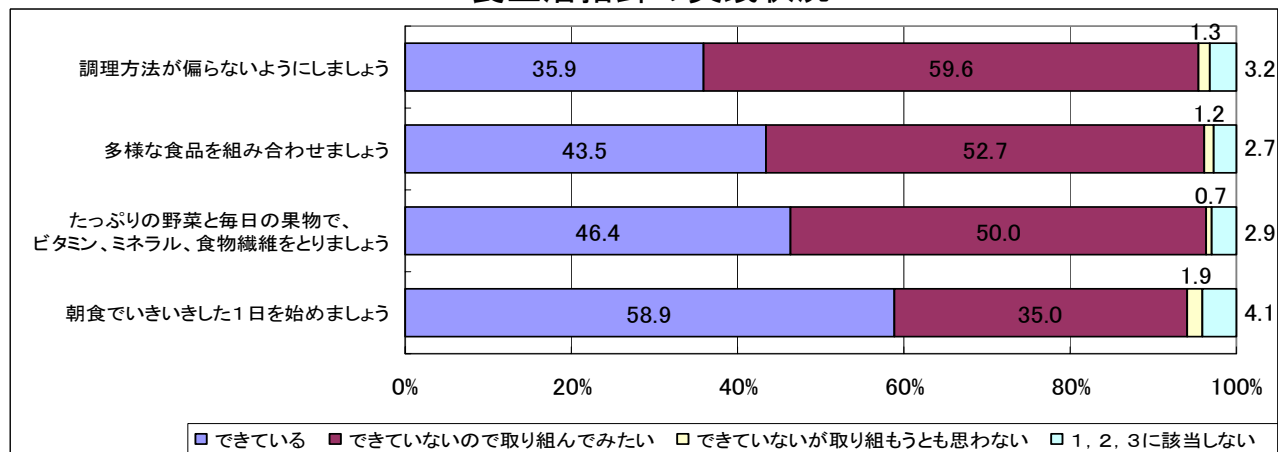
肥満の年次推移(6～14歳)



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				
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			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)							
		3	おにぎり (1個分)			7	すし (にぎり) ※ (主菜)							
主食	パン類 (11料理)					8	親子丼 (副菜, 主菜)							
						9	天丼※ (主菜)							
						10	ピビンパ※ (副菜, 主菜)							
						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)							
						16	食パン (6枚切り)							
						17	ぶどうパン							
						18	トースト (6枚切り)							
						19	食パン (4枚切り)							
						20	ロールパン (2個)							
						21	調理パン							
副菜 ※2	めん類 (9料理)					22	トースト (4枚切り)							
						23	ピザトースト (牛乳・乳製品)							
						24	クロワッサン (2個) ●							
						25	ハンバーガー● (主菜)							
						26	ミックスサンドイッチ●※ (副菜, 主菜, 牛乳・乳製品)							
						31	マカロニグラタン (牛乳・乳製品)							
						33	焼きそば (副菜, 主菜)							
											</			

つ(SV) サイズ 料理区分別	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	
	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名
いも類 (7料理)	62	じゃが芋のみそ汁 (具だくさんの汁)			63	里芋の煮物				
	64	ポテトフライ			67	じゃが芋の煮物				
	65	ふかし芋			68	コロッケ				
	66	ポテトサラダ								
	69	うずら豆の含め煮								
大豆以外の豆類 きのこ類 海藻類 (2料理)	70	きのこのバター炒め								
	71	海藻とツナのサラダ								
	72	ひじきの煮物								
	73	ウィンナーのソテー			74	焼きとり	76	鶏肉のから揚げ●		
	75	ロールキャベツ (副菜)			77	ギョーザ (副菜)	78	豚肉のしょうが焼き●		
肉類 (13料理)	79	肉じゃが (副菜)			81	クリームシチュー (副菜、牛乳・乳製品)	80	トンカツ●		
							83	ハンバーグ● (副菜)		
							84	酢豚● (副菜)		
							88	たたき	85	すき焼き●※ (副菜)
							90	魚のムニエル		
魚類 (12料理)					86	さしみ				
					87	干物				
					89	さげの塩焼き				
					91	煮魚				
					92	さんまの塩焼き				
卵類 (4料理)					93	魚の照り焼き				
					94	南蛮漬け				
					95	おでん※ (副菜)				
					96	魚のフライ				
					97	天ぷら (盛り合わせ)● (副菜)				
大豆・大豆製品 (4料理)	98	茶碗蒸し			100	卵焼き				
	99	目玉焼き			101	スクランブルエッグ (オムレツ)				
	102	冷奴			104	がんもどきの煮物 (副菜)				
	103	納豆			105	麻婆豆腐				
	106	ヨーグルト			108	牛乳				
牛乳・乳製品		107	プロセスチーズ (スライスチーズ)							
果物	109	桃								
	110	みかん								
	111	りんご								
	112	梨								
	113	ぶどう								
	114	柿								

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

※2 料理は食材料の区分ごとに、低カロリーのものから高カロリーのものへと番号を付している。

※3 なお、副菜の「野菜」は、緑黄色野菜、淡色野菜の区分に分け (点線 (---)) はその区分を示し、点線より上側No.38～45は緑黄色野菜、下側No.46～61は淡色野菜を示す。) た上でカロリー順に整理した。

※4 脂質20g以上含む料理については●、食塩相当量3g以上含む料理については☆マークを付している。

() は、複合的料理の組み合わせを表わしている。

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(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														
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	めん類	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	その他穀物 食品	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	野菜	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）	食物纖 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 																					

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	とさかゆり、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		ウィンナーのソティ	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		ロールキャバツ	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	肉類	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	肉類	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、さつま芋、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	大豆・大豆製品		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			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、巻揚げ	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重量による）				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)	食物纖 維總量 (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。