

「食事バランスガイド」Q&A

※このQ&A は、「食事バランスガイド」を活用されている企業の方、専門家の方向けに作成したものです。

※このQ&A の内容は現時点での整理を行ったものであり、今後変更もあり得ますので、ご注意ください。変更があれば、直ちにHPなりで公表させていただきます。

目次

※→今回、内容を更新したページを示しています。

* →ページ内で一部、変更・追加となったページを示しています。変更・追加した部分については、赤字で記載しています。

この記号は、各ページの質問項目のところにも示しています。

1. イラスト関係

- Q1-1 配分パターンのイラストの使い方について
- Q1-2 牛乳・乳製品の数の記載の仕方について
- Q1-3 料理区分を強調したコマのイラストについて ※
- Q1-4 運動のイラストについて ※

2. SV数の表示方法

- Q2-1 SV数を表すとき0.5単位でも表示について *
- Q2-2 SV数を整数標記での表示について
- Q2-3 料理の半分食べ(半分残す等)の場合について

3. 料理区分について

- Q3-1 漬物やドライフルーツなど乾燥前、漬け込み前の重量が分からない場合の計算方法について ※
- Q3-2 まぎらわしい料理の区分について *
- Q3-3 まぎらわしい料理区分(菓子・嗜好飲料)について ※
- Q3-4 まぎらわしい料理区分(菓子・嗜好飲料)について ※
- Q3-5 栄養補助食品などの料理区分について

4. SV数の計算について

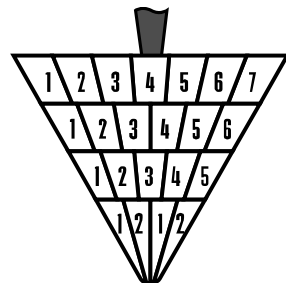
- Q4-1 主材料について *
- Q4-2 プレート皿に料理を盛りつけた場合の計算方法について ※
- Q4-3 100%のジュースの計算方法について ※
- Q4-4 調理済み食品の計算方法について ※
- Q4-5 付け合せの野菜の計算方法について
- Q4-6 SV数の標記の仕方、数字の丸め方について ※
- Q4-7 子どもや高齢者向けの料理の表示方法について ※

5. その他

- Q5-1 BMI \geq 25(もしくは、BMI $<$ 18)の場合の活用方法について ※
- Q5-2 牛乳・乳製品のアレルギーを持っている場合の活用方法について ※
- Q5-3 適量チャートの記載方法について ※

1. イラスト関係

Q1-1. 配分パターンのイラストの使い方にルールはありますか？



(A)

- エネルギー量に合わせたサービング数の適量の示し方として、主食が最大7つまでの配分パターンのコマのイラストを基本として活用ください。主食が最大5つまでのもの、8つまでのものといったパターンも対象に合わせたパンフレット等を作成される際に活用することが可能です。

ただし、設定した対象者がわかるように記載を必ず併記していただきたいこと、また、この記載と離れてコマのイラストだけが一人歩きしないようにしないよう、ご注意ください。

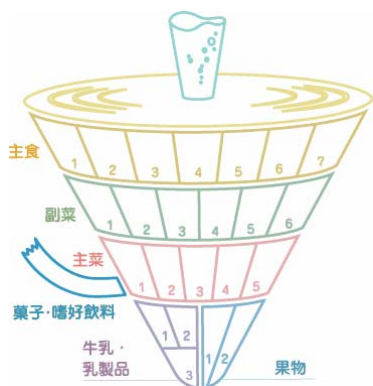
- 特に対象を特定しない商品などにこの配分パターンのイラストを掲載する場合は、主食が最大7つまでのものを基本として活用してください。
- なお、牛乳・乳製品について、1、2という数字をコマの外側から書いていますが、用途に応じて、内側から書くことも、外側から書くこともできます。

Q1-2. 牛乳・乳製品の数は外側から1・2と表記されているが、摂取量が多くコマの枠からはみ出す場合は3SVが外側に付くと1, 2, 3と数字が繋がらなくなるのですが...

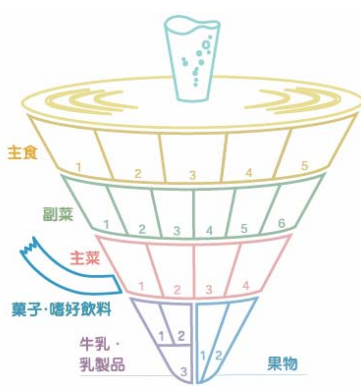
(A)

- 牛乳・乳製品の数字については内側から1, 2, 3と記載することも、外側から記載することもできます。ただし、子ども用に牛乳・乳製品を3SVとする時は、コマの形を崩さないように、現在2つ分の区分を3つに分けて表記してください。

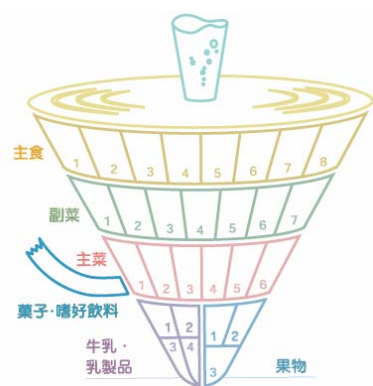
○学校給食を含めた子ども向けの摂取目安の示し方



2200kcal±200kcal
の場合



1800kcal±200kcal
の場合



2600kcal±200kcal
の場合

Q1-3. 1つの料理区分を強調したコマのイラストを作成したいのですが、ルールはありますか？

※

(A)

以下のイラストのように、コマの形の変更が伴わない方法で強調していただくことが「食事バランスガイド」の趣旨に合致します。

ひとつの区分のみを拡大するといったように、コマの形の変更が伴う強調は、その区分のみ多く摂ることを推奨していると誤解を与える恐れがあり、「食事バランスガイド」の趣旨とは合致しないため、ご使用に当たってはこのことを考慮していただくようお願いします。

○区分を強調したコマの示し方の例



Q1-4. 運動している人と「運動」の噴出しを
変更したいのですがどうしたらよいでしょうか？

※

(A)

運動のイラスト、噴出しは、「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」を参照の上、変更することができます。

このように、イラストの一部を「ガイドライン」に沿って変更をされた場合（地域版食事バランスガイドでコマの中の料理例を差し替えた場合を含む）は、「厚生労働省・農林水産省決定」と記載する代わりに、「厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、〇〇〇（作成主体名）が作成したものです」と明記してください。

2. SV数の表示方法

Q2-1. SV数を表すときに0.5単位でも表示できるのでしょうか？

*

(A)

各企業で整数表示、0.5単位の表示どちらの考え方にするかを選択していただき、消費者の方が混乱されないよう、わかりやすい表示をしていただくようお願いいたします。同じお店の中で複数の表示方法をとられると、お客様が混乱される恐れがあるので、いずれかに選択した場合は、ルールを統一して表示することをお薦めします。

なお、それぞれ表示方法の詳しい説明は、「4、SV数の計算方法について」にありますので、ご覧ください。

Q2-2. SV数を整数表記で表示する場合、整数の後ろに()で小数表記することは可能でしょうか？

(A)

- 例えば、パックに詰めた惣菜を販売するような場合、同じ惣菜で小パックは0.7SV、中パックは1.4SVとなってしまう、四捨五入による整数表記にすると、どちらも1SVとなる場合も想定されます。こうした場合も考慮し、整数表記とあわせて、後ろに括弧書きで小数点第一位までの数値を併記することも可能とします。

ただし、同じ企業、店舗の中で、整数表記(小数点第一位までの表記)と0.5単位の表記は混合されないよう、注意が必要です。

(例) 1.37SVのひじきの煮物→「ひじきの煮物 1つ(1.4SV)」

Q2-3. 料理の半分食べ(半分残す等)の場合、SVはどのように数えますか？1SVの半分を食べた場合は、単純に0.5SVと計算してよいでしょうか？

(A)

3SVの料理を半分食べた場合は1.5SV、1SVを半分食べた場合は0.5SVとカウントします。

3. 料理区分について

Q3-1. 漬物やドライフルーツなど乾燥させたり、漬け込んだりする前の重量しか分からないものはどのように計算をしたらよいのでしょうか？

※

(A)

普段の食事の中で、より把握しやすい計算方法として以下のとおり整理しましたので、参考にしてください。

- 漬物→そのままの重量で計算をする。
- ドライフルーツ→そのままの重量で計算をする。
- 乾物→水で戻した重量で計算をする。
- 粉末、レトルトなどインスタントスープ(固形物がほとんど含まれないスープ)→SV数は数えることができない。ただし、各企業で自らのデータ等を用いてSV数を算出し、公表している場合は、その数値でカウントをしていただく。

※戻し重量が不明な場合は、根拠が明確であれば、計算する方の判断により、計算することができます。なお、算出をする参考となる資料としては、五訂増補日本食品標準成分表にある重量変化率などがあります。

Q3-2. 「食事バランスガイド」では、実際に食卓でどのような食べ方をしているかを考慮して料理区分がされていますが、食品成分表上の分類と「食事バランスガイド」上の料理区分が異なるものについて、どのように整理するか教えてください。 *

(A)

「食事の中のとり方」をベースに以下のとおり、整理しましたので、参考にしてください。

- 麩→おかずとして食べられるものであり、たんぱく質が主体なので主菜
- ポップコーン、ジャイアントコーン→菓子・嗜好飲料
- ホットケーキミックス→食事として食べる人も多いのでホットケーキは主食
- でんぷん、乾燥春雨 →春雨は茹でたもの、乾燥ともに副菜。でんぷんは主食
- **くずきり→副菜**
- **くず粉から作られる豆腐(ゴマ豆腐など)→副菜**
- 果物(缶詰)→果物
- 濃縮還元ジュース→100%ジュースは果物。100%ジュース以外は菓子・嗜好飲料
- ジャム→菓子・嗜好飲料
- アボガド→果物
- ドライフルーツ→果物。乾燥重量(そのままの重量)でSVを計算する(今後、重量換算について検討予定)。
- コーンフレーク→主食
- 乳酸菌飲料→牛乳・乳製品
- 枝豆→副菜
- 漬物→副菜
- 梅干→副菜
- **ミックスナッツ→副菜**
- **ちまき→菓子・嗜好飲料**
- **惣菜パン→甘くない惣菜パン、おかずを包んだり、はさんでいるパンは食事として扱い、SV数を数えることができる。**
- **中華まん(デザート系のものを除く)→食事として扱い、SV数を数えることができる。**
- オリーブ→副菜
- イングリッシュマフィン、ビーフン→主食

Q3-3. 野菜、牛乳・乳製品、果物などを摂取する目的で作った菓子・嗜好飲料として食べるメニュー(カボチャの牛乳かん、ミルクプリンのイチゴソースかけ、果物のフルーツ煮など)は、どのように扱えばよいでしょうか。

※

(A)

基本的には、菓子・嗜好飲料として扱います。

ただし、SV数を計算、表示する方が根拠をもって、料理区分を変更する理由があると判断した場合は、この限りではありません。菓子・嗜好飲料とは異なる区分と判断する場合は、情報提供を行う方が責任をもって、菓子・嗜好飲料ではなく料理区分として扱う理由を情報提供をする(注書きなどで理由を明記するなど)ようにしてください。

Q3-4. おはぎや大学芋のように菓子・嗜好飲料として食べられることが多いが、地方によっては、主食として食べられていたり、食べ方によっては、主食、副菜として食べられているものについてはどのように扱えばよいでしょうか。 ※

(A)

基本的には、菓子・嗜好飲料として扱います。

ただし、SV数を計算、表示する方が根拠をもって料理区分を変更する理由があると判断した場合は、この限りではありません。菓子・嗜好飲料とは異なる区分と判断する場合は、情報提供を行う方が責任をもって、菓子・嗜好飲料ではなく料理区分として扱う理由を情報提供する(注書きでその理由を明記するなど)ようにしてください。

Q3-5. 食品成分表上に記載がない固形又はゼリー状の栄養補助食品などは「食事バランスガイド」上、どの区分にあたりますか。

(A)

固形又はゼリー状の栄養補助食品などは、そのような食品を食事の中に積極的に取り入れることを勧めていないので、「食事バランスガイド」の区分上、どの区分にもあてはまらない、欄外とします。

4. SV数の計算について

Q4-1. 料理で使用する材料について主材料なのか薬味(主材料ではない)なのか判断が難しい例が多くあります。どのように扱えばよいでしょうか。 *

(A)

以下、まぎらわしいものについて、扱い方を整理しましたので、参考にしてください。

基本的には、薬味などは主材料ではないと整理しておりますが、副菜として意識して食べられるくらいの量が含まれていれば、副菜としてカウントしていただくことが可能です。

- 和え物で使われるゴマ→主材料ではない
- 焼き魚の大根おろし→主材料ではない
(大根おろしを別盛りにして、野菜をとる目的で大量にとれば副菜になります)
- 刺身のつま→主材料ではない
- 親子丼の三つ葉→主材料ではない
- ホワイトシチューを手作りする時の牛乳、生クリーム→主材料とする
- トマトソースのトマト→主材料とする
- トマトピューレ→料理の中で主材料として扱うことができる。SV数を計算・表示するものが主材料と判断した場合は、主材料として扱うことができる。

Q4-2. プレート皿にさまざまな料理を盛りつけた場合は、料理ごとにSV数を計算するのでしょうか。

※

(A)

少量のものがたくさん入っているお弁当と同じと考えるため、プレート上で同じ料理区分ごとにまとめてSV数を計算することができます。

(例)

同じプレートにごはんとパスタがのっていた場合、ごはんとパスタの炭水化物量を合計して、SV数を算出する。

Q4-3. 100%のジュースはどのようにSV数を計算したらよいのでしょうか。

※

(A)

市販の100%のジュースについては、半分のグラム重量に換算して、計算をします。

しかし、倍量を飲むことを奨めているわけではありません。あくまでも補助的なものとして考えてください。

ご自身で、100%のジュースを濾さずに作った場合は、生重量で計算をします。

Q4-4. 調理済み食品を大量に生産し、パック詰めして販売している事業者の方が、100g当たりのSV数に換算して計算する場合、どのように考えて計算したらよいのでしょうか。

※

(A)

100g当たりのSV数の計算方法は以下の通りです。

◆汁を切って食べる料理

$$\frac{\text{総副菜重量}}{\text{汁を切った料理の総重量}} \times 100\text{g} \div 70\text{g}$$

↑

料理100gあたりに含まれる総副菜重量

◆煮汁などを合わせて食べる料理

$$\frac{\text{総副菜重量}}{\text{汁を切らない料理の総重量}} \times 100\text{g} \div 70\text{g}$$

↑

料理100gあたりに含まれる総副菜重量を算出

Q4-5. 付け合わせの野菜は、どのように計算するとよいでしょうか。

(A)

付け合わせの野菜は副菜としてカウントすることができます。その場合は、一つの料理としてきちんと表記します。

(例：ハンバーグの付野菜 1つ)

Q4-6. SV数の標記の仕方、数字の丸め方について教えてください。



(A)

SV数を標記する場合は、数えやすさの観点から、原則として整数表示をお薦めしています。整数で標記をする原則の例外として、主食のごはんの場合は、1.5表示を用いることにしています。これは、ちょうどごはん茶碗にごはんを盛り付けた場合、1.5SVとなるためです。また、ごはんは盛り付け方法に関わらず、1.5表示することができます。

SV数は、以下の表に従って丸めてください。

○整数表示を選択した場合

表示数	0つ(SV)	1つ(SV)	1.5つ(SV)	2つ(SV)
算出数 (主食(ごはん) 以外)	0~0.67	0.67~1.50	—	1.50~2.50
算出数 (主食(ごはん))	0~0.67	0.67~1.25	1.25~1.75	1.75~2.50

○0.5表示を選択した場合

表示数	0つ(SV)	0.5つ(SV)	1つ(SV)	1.5つ(SV)	2つ(SV)
算出数	0~0.25	0.25~ 0.67	0.67~ 1.25	1.25~ 1.75	1.75~ 2.50

※上記の各欄に「0~0.67」とある場合は、0SV以上0.67SV未満を表します。
※どの方法においても、2つ(SV)以上は、四捨五入をし、整数で表します。

Q4-7. 子どもや高齢者向けの料理の場合は、整数表示では、0SVとなってしまいます。どうしたらよいでしょうか？ ※

(A)

給食や子供向け、高齢者向けの料理の場合は、0.5表示(2SV未満まで)が可能です。

5. その他

Q5-1. BMI \geq 25(もしくは、BMI $<$ 18)ですが、「食事バランスガイド」はどのように活用したらよいでしょうか。

※

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものです。

BMI \geq 25、BMI $<$ 18の方は、それぞれの方に適したアドバイス必要となりますので、管理栄養士など専門家の方にご相談ください。

Q5-2. 牛乳・乳製品のアレルギーを持っていますが、どのように「食事バランスガイド」を活用したらよいでしょうか？

※

(A)

その方にあつた活用方法を検討する必要がありますので、管理栄養士など専門家へお問い合わせください。

Q5-3. 適量チャートでは、同じ適量になるが、男性の場合、12～17歳と18～69歳、女性の場合は、10～17歳と18歳～69歳を分けて記載されています。これをまとめて記載してもいいでしょうか？

※

(A)

同じ適量になる年齢は、まとめて記載することができます。

ただし、子どもが対象の場合、子どもの牛乳・乳製品の適量が異なりますので、分けて記載するようになさってください。