

## 「食事バランスガイド」を活用した普及・啓発資材の作成上の留意事項

「食事バランスガイド」を活用した普及・啓発資材の作成については、当省HPに掲載されている『「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』、『「食事バランスガイド」Q&A』を参考にして作成いただいているところですが、よくお問合せを頂いたり、誤りやすい点等を踏まえて、作成上の留意事項等について、取りまとめました。

「食事バランスガイド」を活用した普及・啓発資材を作成する際に参考にしていただければ幸いです。

### 【「食事バランスガイド」を活用して普及・啓発資材を作成する際の留意事項】

#### 【留意事項 その①】

- 「食事バランスガイド」のイラストを利用する際、色、形については、作図規程がありますが、その規程に準じていない場合（コマのイラストが細長いなど）が見受けられます。

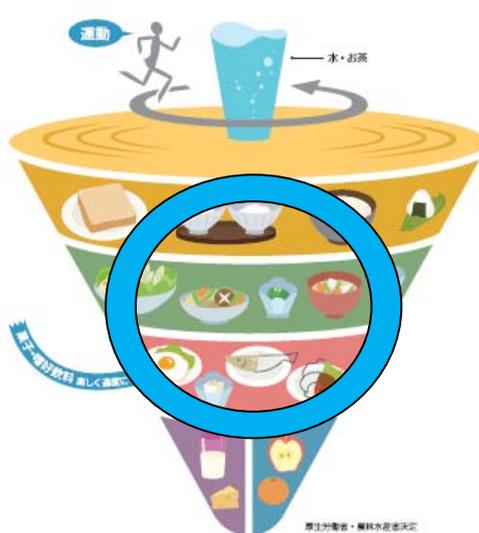
＜作図規程に準じていないコマの例＞

（コマのイラストが細長い）



変形させないこと

＜作図規程に準じたコマの例＞



→ 「食事バランスガイド」の形、色については、イラストの作図規程があります。その規程に準じて、利用してください。

〔参考〕「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

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_guideline/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_guideline/index.html)

【留意事項 その②】

- 「食事バランスガイド」のイラストと料理区分、量をあわせて掲載する場合は、コマの想定エネルギー量の記載がない場合が見受けられます。

## 食事 バランスガイド

運動  
回転することでコマが安定するように、運動も必要

水・お茶  
体に欠かせない水やお茶などの水分は、コマの軸

※量 を掲載する場合、**想定エネルギー量** を忘れずに付記しましょう。

1日分 2,200±200kcalの場合

5-7 つ(SV)	主食(ごはん、パン、麺)
5-6 つ(SV)	副菜(野菜、さのい、いも、海藻料理)
3-5 つ(SV)	主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
2 つ(SV)	牛乳・乳製品
2 つ(SV)	果物

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に  
菓子・嗜好飲料は、コマを回すためのヒモ

厚生労働省・農水産省決定

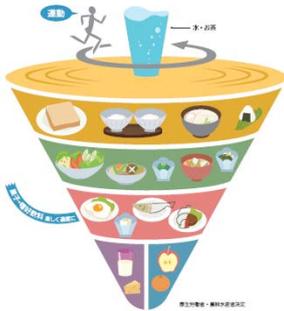
[参考] 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_guideline/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_guideline/index.html)

【留意事項 その③】

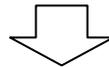
○ 「食事バランスガイド」のイラストと併せ、1日に必要なエネルギーと食事量の目安の説明をチャート形式の一覧表ではなく、文言で記載する場合、説明不足のものが見受けられます。

＜小学生向け説明資料の例＞



〔説明不足の例〕

このイラストの料理例をあわせると、おおよそ 2,200kcal。小学生高学年の1日分に相当します。



〔望ましい説明例〕

このイラストの料理例をあわせると、おおよそ 2,200kcal。小学生高学年で**活動量がふつう以上**の場合は、この量が約1日分の食事の目安になります。

→ 性別、年齢だけでなく、活動量によっても、目安が異なりますので注意してください。

〔参考〕 1日分の適量について

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6～9歳	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
70歳以上						
10～11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
12～17歳 18～69歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2～4つ)	2～3つ
女性 6～11歳 70歳以上	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
12～17歳 18～69歳						

身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど、という人はここです。  
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

【留意事項 その④】

○ 「食事バランスガイド」のコマの中の料理を変更する場合、主食、副菜、主菜などが一緒に入っている料理の掲載が多すぎる場合が見受けられます。



→ コマの中の料理は、一目でどの料理区分かがわかりやすいものであること、いくつかをイメージしやすいことが望ましい。

【留意事項 その⑤】

- 料理の写真(又はイラスト)の大きさや盛り付け量と、「つ(SV)」の整合性がとれていない場合が見受けられます。

〔望ましい例〕

**夕食** 夕ごはんで、1日のバランスをととのえられるよ。食べる時間が夜遅くなるときは、夕方におにぎりや野菜スープを食べるといいよ。

ごはん	主食 2つ	レタスときゅうりのサラダ	副菜 1つ
ぶた肉のしょうが焼きいためキャベツ添え	副菜 1つ	主菜 2つ	わかめとかいわれ大根のスープ



※「つ(SV)」の表示と料理ボリュームの整合性をとりましょう。

→ 料理の写真等と「つ(SV)」を合わせて掲載する際は、「つ(SV)」の表示と料理ボリュームの整合性がとれるように注意しましょう。

【留意事項 その⑥】

○ つ「SV」の計算に誤りがある場合が見受けられます。

〔誤りやすい例 その(1)〕・・・主材料重量の算定ミスによるもの

〈①廃棄される重量も含めて計算されている例〉

○ さんまの塩焼きやみかんなど、魚介類や果物は、頭部や骨、殻、皮がついた状態で提供されることが多いため、これらの廃棄部分込みの重量が記載されている場合がある。

SV 計算は、可食部重量で計算するため、可食部重量かどうか判断がつきにくいものは、確認するようにしましょう。(廃棄率は食品成分表などを参照してください。)

(例) さんま 100gとしか記載がない場合

→ そのままSV計算すると、主菜3SV、頭部や骨なども含んだ一尾重量として廃棄率を考慮すると2SVになる。

〈②副菜の主材料になる乾物が乾燥重量のまま計算されている例〉

○ わかめやひじき、干し椎茸等の乾物は、戻した重量で計算します。戻し重量が計測されていない場合は、食品成分表やデータブックなどに記載されている戻し率を用い、計算してください。

〔誤りやすい例 その(2)〕・・・「つ」の丸め方の単純な間違い

○ 「つ」の丸め方を、四捨五入してしまった。

副菜の主材料合計は 45g。

副菜は生重量 70gで 1SV。

⇒  $45g \div 70g = 0.64$  → 1SVと表示。× 0SVの表示が正しい。○

→ SV数を表記する場合は、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。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。

→ SV数の計算をする際は、管理栄養士の方に確認していただくなど、計算に間違いのないように留意しましょう。

〔参考〕「食事バランスガイド」Q&A

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_use/pdf/qa\\_all.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/qa_all.pdf)

### 【留意事項 その⑦】

- 「食事バランスガイド」と他のツールと一緒に使用する場合、説明等が不足して、誤解を招きやすい表現となっているものが見受けられます。

#### 〔説明等が不足していて、誤解を招きやすい表現例 その(1)〕

- ＜①「1日野菜 350g」摂取の取組と「食事バランスガイド」と一緒に使用する場合＞
  - 「食事バランスガイド」の副菜には、野菜以外のきのこ、いも、海藻類の重量も計算に含み、副菜＝野菜でないことにご注意ください。

＜例＞ 長芋とオクラのサラダのレシピ等の紹介で下記の情報を掲載

〔材料〕 長芋:50g、オクラ:10g、きゅうり:25g、わかめ(戻し):5g  
1人分:46kcal 野菜量:35g 副菜:1つ(SV)

※上記の情報だけしか記載がないと、野菜重量 35gで副菜 1つ(SV)と誤解を招く可能性があります。副菜は野菜、きのこ、海藻を主に使った料理であること、野菜重量 35gには、長芋、わかめは含まれていないことを説明する必要があります。

#### 〔説明等が不足していて、誤解を招きやすい表現例 その(2)〕

- ＜②「3・1・2 弁当箱法」と「食事バランスガイド」を一緒に使用する場合＞
  - 「3・1・2 弁当箱法」「食事バランスガイド」はともに、栄養バランスを「料理単位」で考える方法で、「3・1・2 弁当箱法」で用いている料理グループ「主食・主菜・副菜」は「食事バランスガイド」の3つの料理グループと同じであるため、同じ紙面に記載される場合があります。この場合、特に「3・1・2 弁当箱法」は1食単位、「食事バランスガイド」は1日単位の栄養バランスを整えるチェック法であること、「3・1・2 弁当箱法」で示されている3:1:2という単位は、SV数ではなく、弁当を上から見た時の表面積比であるなど、「食事バランスガイド」との関係がきちんと理解されるように記載の仕方に留意しましょう。

＜参考＞ 「食事バランスガイド」と「3・1・2 弁当箱法」について

食事バランスガイド		3・1・2 弁当箱法
食生活指針、食事摂取基準	ベース	食生活指針、食事摂取基準
料理選択型栄養・食教育	栄養・食教育の枠組み	料理選択型栄養・食教育
1日	選択行動の単位	1食
つ(SV)	食物の組み合わせの単位	容積比(表面は面積比)
エネルギー量(kcal)	食物の全体量	弁当箱の大きさ(ml)

→ 「食事バランスガイド」と他のツールと一緒に使用するには、それぞれのツールの特徴と、その他のツールと「食事バランスガイド」とのつながりが正確に理解できるように記載の仕方に留意しましょう。

【その他 記載した方が望ましい情報等について】

○ レシピ等を掲載する場合、できるだけ、料理区分とSV数を記載する方が、普及・啓発資材としては望ましい。

〔望ましいレシピ等の掲載例〕



副菜 ミックスベジタブルのソテー (4人分)  
 ロースハム ……………4枚 油 ……………大さじ1  
 ミックスベジタブル ……………300g 塩 ……………少々

①ハムは7mm角に切る。②フライパンに油を温め、ハムとミックスベジタブルを炒め、塩少々で味をつける。

副菜 牛乳・乳製品 コーンスープ (4人分)  
 クリームコーン缶 ……………200g 顆粒コンソメ ……………小さじ2  
 牛乳 ……………2カップ

鍋に材料をすべて入れ、沸騰する直前まで温める。★沸騰させると口触りのなめらかさが損なわれるので、寸前に止めましょう。

ごはん ……主食 1.5つ ミックスベジタブルのソテー…副菜 1つ  
 コーンスープ…副菜 1つ 牛乳・乳製品 1つ さくらんぼ…果物 1つ  
 エネルギー:550kcal 脂質:12.1g 食塩相当量:2.8g

また、スペースがあれば、「つ(SV)」のほか、エネルギー量、脂質、塩分等の情報も併記する方が望ましい。(同じ「つ(SV)」でも栄養成分値は異なるため、特に生活習慣病予防の啓発資材として作成する場合は、記載した方が望ましい。)