

1 日分
 想定エネルギー量
 2,200kcal±200kcal (基本形)

5.7 主食 (ごはん、パン、餅)
 (主米)
 ごはん(中盛)にだつたら4分程度

5.6 副菜 (野菜、きのこ、)
 (主肉、海藻類)
 (主米)
 野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉、魚、卵、)
 (大豆料理)
 (主米)
 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
 (主米)
 牛乳だつたら1本程度

2 果物
 (主米)
 みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = 	= 	= 	= 	
こしめし大盛り1杯	オリーブオイル 大さじ1杯	鶏肉1枚	ロールパン2枚	
15つ分 = 		2つ分 = 	= 	
こしめし大盛り1杯		こしめし1杯	もやし大盛り1杯	スパゲティソース
1つ分 = 	= 	= 	= 	
鶏さし身2枚	キャベツの芯の部分をのぞく	新玉玉子1個	ほうろく菜の油揚げ	ひよこ豆の油揚げ
				青豆
				赤肉のソーテー
2つ分 = 	= 			
鶏さし身2枚	新玉玉子2個	ほうろく菜の油揚げ	ひよこ豆の油揚げ	青豆
				赤肉のソーテー
1つ分 = 	= 	= 		
鶏卵	鶏卵	ほうろく菜1束	秋田栗	栗の皮を剥く
				赤くちりの豆(ゆで)
3つ分 = 	= 			
ハンバーグステーキ	栗の皮を剥く	秋田栗2個	赤くちりの豆(ゆで)	
1つ分 = 	= 	= 		
牛乳200gパック	チーズ100g	アイスミルクチーズ	ヨーグルト100g	牛乳蒸し100g
1つ分 = 	= 	= 	= 	
みかん1個	りんご大1個	みかん1個	ぶどう赤紫	梨1斤

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

Figure 2 displays five bar charts showing the hazard ratio (ハザード比) for different mortality outcomes, comparing a baseline (基準) with three other groups. The y-axis represents the hazard ratio, ranging from 0.0 to 1.2. The x-axis for each chart is labeled '低←得点→高' (Low ← Score → High). The baseline is always at 1.0. The hazard ratios for the other groups are: Total mortality (0.85), Cancer mortality (0.96), Circulatory disease mortality (0.84), Heart disease mortality (0.84), and Cerebrovascular disease mortality (0.78). The p-values for the trends are: Total mortality (P<0.0001), Cancer mortality (P=0.053), Circulatory disease mortality (P=0.005), Heart disease mortality (P=0.21), and Cerebrovascular disease mortality (P=0.002).

傾向性	傾向性	傾向性	傾向性	傾向性
P<0.0001	P=0.053	P=0.005	P=0.21	P=0.002
基準	基準	基準	基準	基準
0.85	0.96	0.84	0.84	0.78
低←得点→高	低←得点→高	低←得点→高	低←得点→高	低←得点→高
総死亡	がん死亡	循環器疾患死亡	心疾患死亡	脳血管疾患死亡

農林水産省