参考資料3

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(いずれも主材料の栄養素量による)					つ（ＳＶ）
		1	1.5	2	3	4	5
		No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名
主食	米類（めし）（１５料理）	1 白がゆ 2 ご飯・Ｓ（茶碗軽く１杯分） 3 おにぎり（１個分）	4 ご飯・Ｍ（茶碗1杯分）	5 ご飯・Ｌ（茶碗大盛り１杯分） 6 エビピラフ（副菜，主菜） 7 すし（にぎり）☆（主菜） 8 親子丼（副菜，主菜） 9 天丼☆（主菜） 10 ビビンバ☆（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）			
	パン類（１１料理）	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 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）					
	めん類（９料理）	31 マカロニグラタン（牛乳・乳製品） 33 焼きそば（副菜，主菜）		27 かけうどん☆ 28 ラーメン☆ 29 チャーシューメン☆（副菜，主菜） 30 ざるそば☆ 32 スパゲッティ（ナポリタン）（副菜） 34 天ぷらうどん☆（主菜） 35 天津メン●☆（主菜）			
	その他穀物食品（２料理）	36 たこ焼き（主菜） 37 お好み焼き●（副菜，主菜）					
副菜※2	野菜（２４料理）	38 冷やしトマト 39 ほうれん草のお浸し 40 にんじんのバター煮 41 春菊のごまあえ 42 茹でブロッコリー 43 小松菜の炒め煮 44 かぼちゃの煮物 46 根菜の汁 47 きゅうりのもろみ添え 48 きゅうりとわかめの酢の物 49 キャベツのサラダ 50 レタスときゅうりのサラダ 51 野菜スープ 52 枝豆 53 なます 54 きんぴらごぼう 55 切り干し大根の煮物 56 コーンスープ 58 もやしにら炒め 61 野菜の天ぷら		45 ほうれん草の中国風炒め物 57 野菜の煮しめ 59 なすのしぎやき 60 キャベツの炒め物			

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)　　つ(SV)

料理区分別 ＼ つ(SV)サイズ		1	1.5	2	3	4	5
		No 料理名	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) 64 ポテトフライ 65 ふかし芋 66 ポテトサラダ		63 里芋の煮物 67 じゃが芋の煮物 68 コロッケ			
	大豆以外の豆類	69 うずら豆の含め煮					
	きのこ類	70 きのこのバター炒め					
	海藻類(2料理)	71 海藻とツナのサラダ 72 ひじきの煮物					
主菜	肉類(13料理)	73 ウィンナーのソティ 75 ロールキャベツ(副菜) 79 肉じゃが(副菜)		74 焼きとり 77 ギョーザ(副菜) 81 クリームシチュー(副菜、牛乳・乳製品)	76 鶏肉のから揚げ● 78 豚肉のしょうが焼き● 80 トンカツ● 83 ハンバーグ●(副菜) 84 酢豚●(副菜)	85 すき焼き●☆(副菜)	82 ビーフステーキ●
	魚類(12料理)			86 さしみ 87 干物 89 さけの塩焼き 91 煮魚 92 さんまの塩焼き 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)	88 たたき 90 魚のムニエル		
	卵類(4料理)	98 茶碗蒸し 99 目玉焼き		100 卵焼き 101 スクランブルエッグ(オムレツ)			
	大豆・大豆製品(4料理)	102 冷奴 103 納豆		104 がんもどきの煮物(副菜) 105 麻婆豆腐			
牛乳・乳製品		106 ヨーグルト 107 プロセスチーズ(スライスチーズ)		108 牛乳			
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。
※2　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。
※3　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。
※4　(　　)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「つ（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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
					主食	副菜	主菜	ｶﾙｼｳﾑ	果物	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1	主食	米類（めし）	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			ビビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、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			うな重	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、ヒーマン、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（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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
					主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
21	主食	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			ミックスサンドイッチ	パン、キュウリ、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		めん類	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			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		その他穀物食品	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、山芋、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			春菊のごまあえ	春菊		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
					主食	副菜	主菜	[illegible]	果物	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
43	副菜	野菜	小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根		1				100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2
44			かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1				124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0
45			ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、たけのこ		2				212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4
46			根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1				24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
47			きゅうりのもろみ添え	キュウリ		1				29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9
48			きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ		1				31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
49			キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にんじん		1				53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3
50			レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ		1				53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
51			野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1				62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1
52			枝豆	枝豆		1				67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3
53			なます	大根、にんじん		1				94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5
54			きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん						101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6
55			切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、にんじん		1				115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
56			コーンスープ	スイートコーン、タマネギ		1				133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6
57			野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等		2				134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3
58			もやしにら炒め	もやし、にら、にんじん		1				193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0
59			なすのしぎやき	なす、ピーマン		2				207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8
60			キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2				213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3
61			野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつま芋、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1				234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9
62		いも類	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ		1				74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8
63			里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2				118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4

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） 主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	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)
64	副菜	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			コロッケ	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		大豆以外の豆類	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		きのこ類	きのこのバター炒め	えのきたけ、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		海藻類	海藻とツナのサラダ	とさかのり、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			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	主菜	肉類	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			ロールキャベツ	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			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			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、ブロッコリー、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			酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、たけのこ、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、春菊、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（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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンＢ１	ビタミンＢ２	ビタミンＣ	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
					主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
86	主菜	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			さけの塩焼き	さけ			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	さけ			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			おでん	豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう		4	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、ししとうがらし		1	2			405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4
98		卵類	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、春菊		1	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	乳類	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（いずれも主材料の栄養素量による）					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
					主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
108	牛乳・乳製品	乳類	牛乳	牛乳				2		134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
109	果物	果実類	もも	もも					1	40	0.6	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	46	0.7	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	54	0.2	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	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0
113			ぶどう	ぶどう					1	59	0.4	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	60	0.4	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20ｇ以上、食塩相当量については3ｇ以上を含む料理である。

※2　1つ（SV）の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質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。

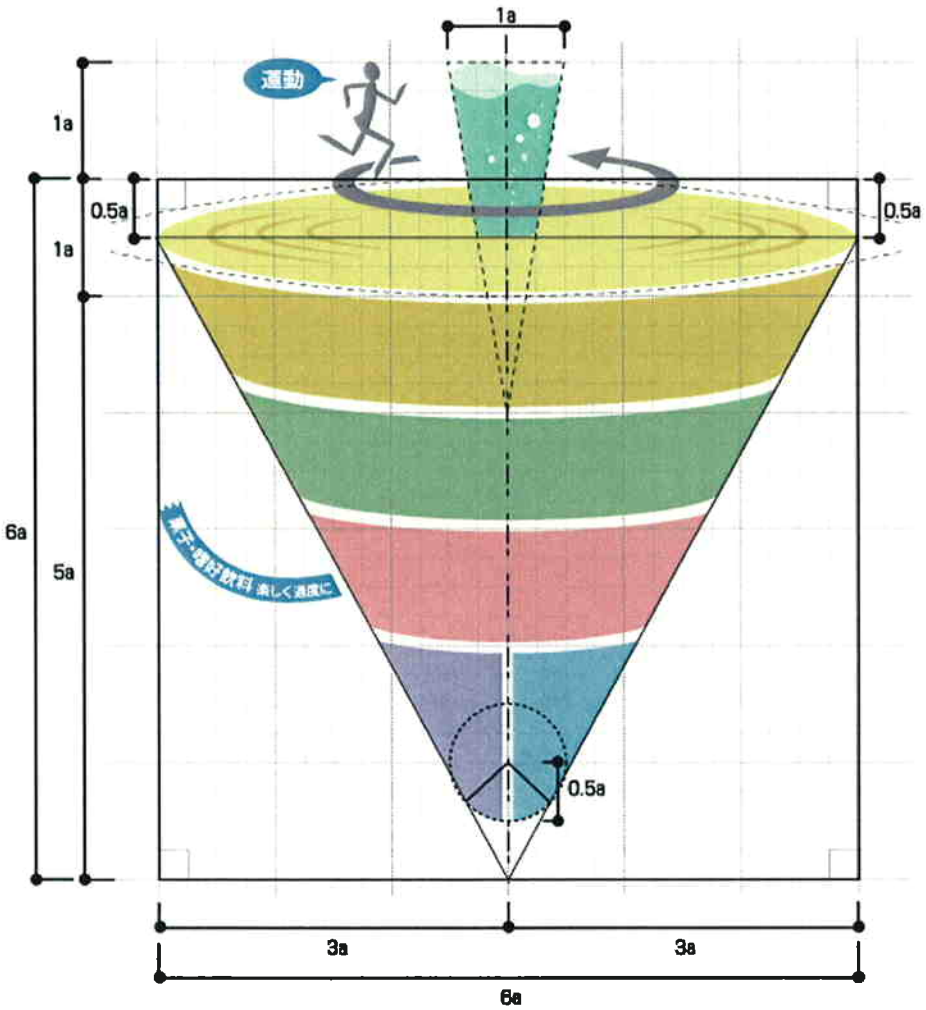
※4　食材料の重量は原則として生の重量とした（副菜重量の「つ（SV）」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った）。

※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。

参考資料５　「食事バランスガイド」のイラストの作図規程

（１）「食事バランスガイド」の形、色については以下のとおりとする。
　　コマの上部の回転を表すラインについては、用途に合わせて任意で表記することとする。



基本色

	C	M	Y	K
水分	40	0	20	0
コマ上面	2	2	48	8
主食	6	9	55	12
副菜	41	12	38	0
主菜	8	35	20	0
牛乳・乳製品	35	30	10	0
果物	42	10	3	8
運動／菓子・嗜好品	60	26	0	0

強調色

	C	M	Y	K
水分	66	0	14	0
コマ上面	0	20	67	0
主食	11	33	93	0
副菜	55	20	65	0
主菜	5	60	41	0
牛乳・乳製品	47	55	20	0
果物	67	25	20	0
運動／菓子・嗜好品	100	40	0	0

（２）「食事バランスガイド」の字体について
　　イラストにおいて、“食事バランスガイド”と表記する際には、基本的にはロゴを使用することとする。
　　なお、文章内で食事バランスガイドと示す際には、この限りではない。

参考資料６　「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

（１）ガイドライン作成の目的等

「食事バランスガイド」は、生活者が自分自身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を目的に作成された。多くの方々に活用されるためには、日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場や栄養や健康に関する著作物等で活用される必要がある。

一方で、「食事バランスガイド」の名称及びイラストについては、日本国の著作権法及び国際条約による著作権保護の対象となるものである。

このようなことから、「食事バランスガイド」の趣旨に沿った使用がなされるよう、一定のガイドラインを示した上で、（５）に示す基本形及びそのバリエーションを自由に使用できるようにすることとした。

なお、本ガイドラインは予告なく変更されることがある。

（２）ガイドラインの内容

①　色、形等については本報告書参考資料５で示した作図規程によるものとする。

②　「食事バランスガイド」のイラストそのものがバランスのよい食事を取るためのガイドであることを踏まえ、コマ本体の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった料理区分及び料理区分の配置は変えないこととする。

③「食事バランスガイド」のイラストの変更を行う場合の留意点

ア）コマ本体に挿入する料理例の差替え

・コマ本体に挿入する料理例を差し替える際には、各料理区分ごとのサービング数及び各料理それぞれのサービング数を適正なものとすること。

・対象者の総エネルギー量（成人向けであれば、全体の料理で２,２００ kcal ±２００ kcal）との整合性をはかり、栄養バランスという観点から、各料理区分ごとに入る料理の偏りがないこと。

イ）「食事バランスガイド」のイラストの一部を使用

・「食事バランスガイド」の趣旨を逸脱せず、一般に誤解を与えない範囲で使用すること

ウ）「食事バランスガイド」の作成趣旨に反しない範囲で、独自のキャッチフレーズを付して使用

・キャッチフレーズの大きさは名称のサイズよりも、大きくならないようにすること

④　「食事バランスガイド」の趣旨に合致しているか否か判断がつかない場合には、厚生労働省、農林水産省が設ける窓口にｉ）会社名、ii）代表者名または使用者名、iii）使用者連絡先（住所、電話番号、FAX 番号等）、iv）「食事バランスガイド」の使用目的、ｖ）「食事バランスガイド」の改変理由を明記した文書とともに、イラストの改変内容を説明（可能な限り図示）したものを添付して相談すること。

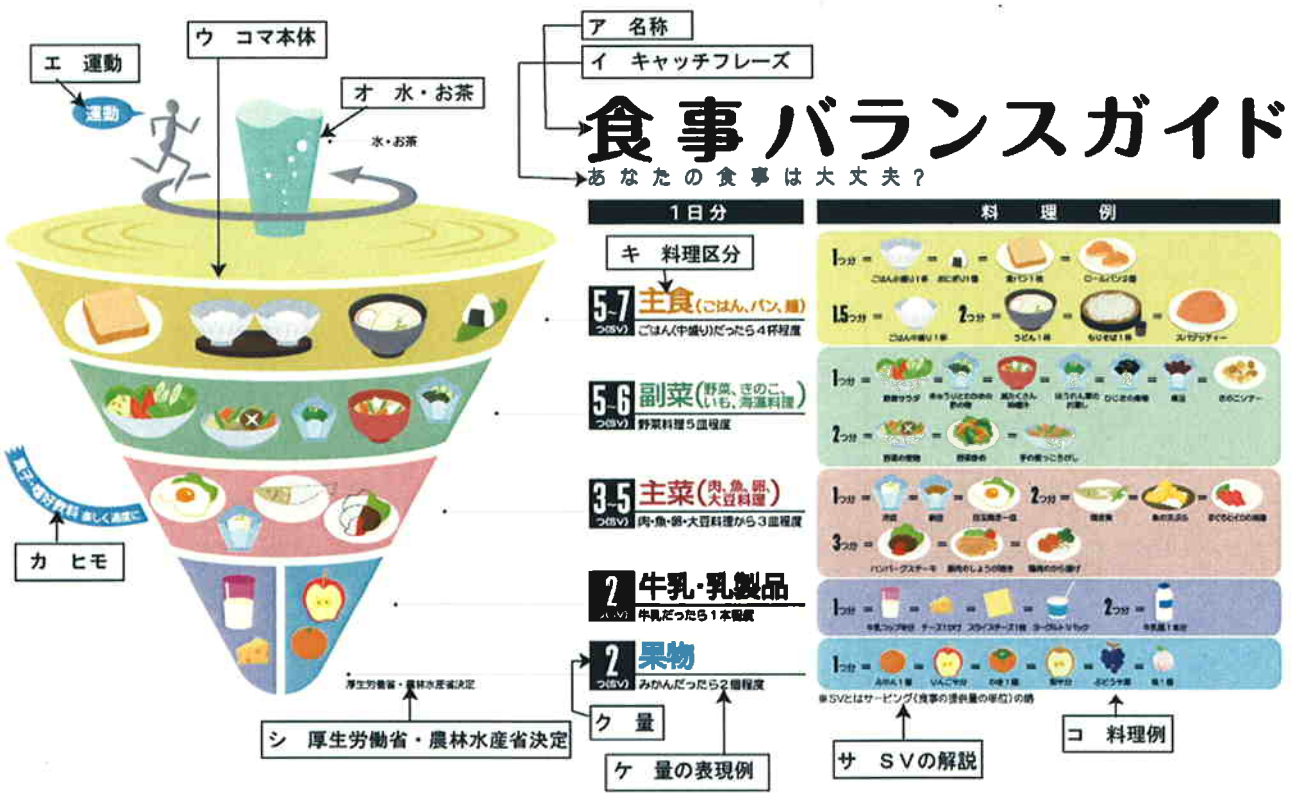
（３）「食事バランスガイド」のイラスト構成

① イラストの構成内容

「食事バランスガイド」のイラストは、以下の内容から構成される。

ア　名称
イ　キャッチフレーズ
ウ　コマ本体
エ　運動
オ　水・お茶
カ　ヒモ
キ　料理区分
ク　量
ケ　量の表現例
コ　料理例
サ　ＳＶの解説
シ　厚生労働省・農林水産省決定

＜基本形＞

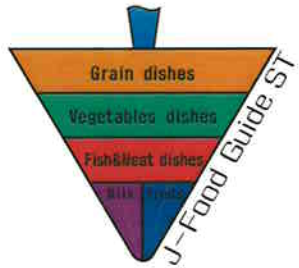
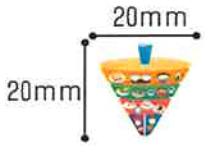


② イラストのバリエーション

1）縮小・簡易化パターン（別紙１のとおり）
2）モノクロ版（別紙２のとおり）
3）料理区分の色を一部のみカラーとし、その他の部分をモノクロにした版（５パターン）（別紙３のとおり）
4）配分パターン（別紙４のとおり）

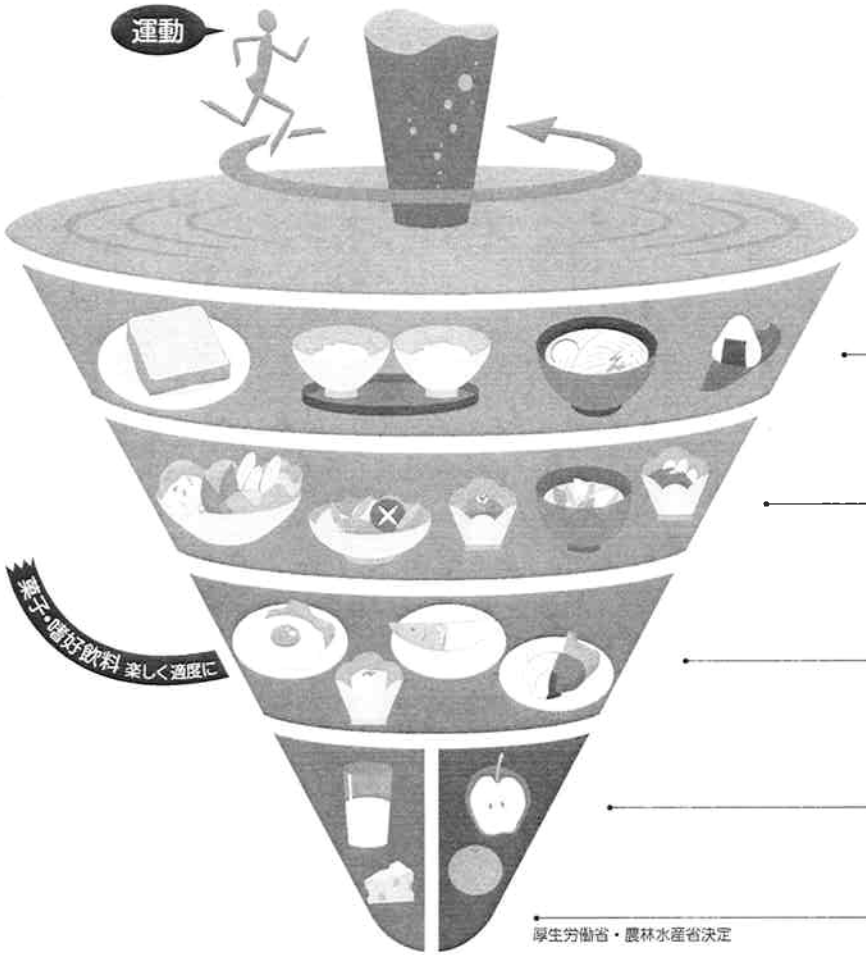
＜参考＞イラストの一部を使用する例

縮小・簡易化パターン（別紙１）

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
A 平面的表現				
B 半立体的表現				用途に合わせて料理を当てはめて使用
B−1 半立体的表現 料理図入り				 下地グレーパターン 区分強調パターン ※料理イラストが見えなくなるため2ｃｍ以下に縮小しないこと

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



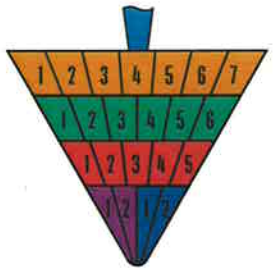
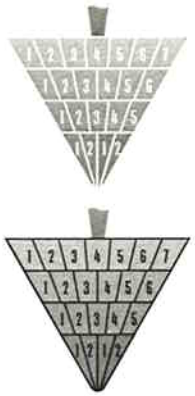
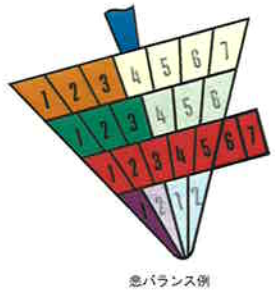
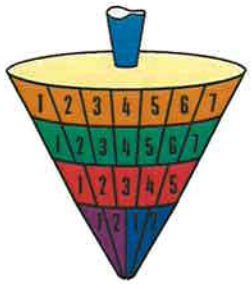
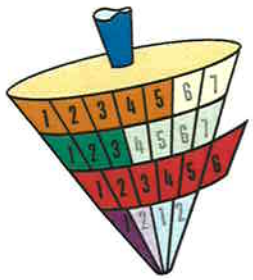
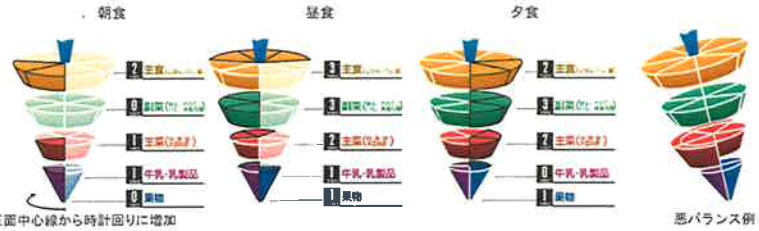
厚生労働省・農林水産省決定

	1日分	料理例
主食（ごはん、パン、麺）	5~7つ(SV) ごはん(中盛り)だったら４杯程度	1つ分＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個 1.5つ分＝ごはん中盛り1杯　2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	5~6つ(SV) 野菜料理５皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝冷奴＝きのこソテー 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	3~5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一個　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ分＝ハンバークステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	2つ(SV) 牛乳だったら１本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶1本分
果物	2つ(SV) みかんだったら２個程度	1つ分＝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

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

区分強調パターン（別紙３）

配分パターン（別紙４）

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
A 平面的表現（２Ｄ）				 悪バランス例
B 半立体的表現（２．５Ｄ）				 悪バランス例
C 立体的表現（３Ｄ）				

参考資料7　イラストの中の料理のデータ及び食事摂取基準との比較表

料理区分	つ（SV）	料理名	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B_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり（1個分）	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン（6枚切り）	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	406	14.3	1.4	78.0	359	41	1.1	3	0.12	0.13	1	5	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	63	1.1	4.3	6.1	276	20	0.4	55	0.06	0.04	22	0	1.4	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	140	8.0	2.9	22.2	824	97	1.4	104	0.13	0.12	19	0	5.1	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	71	2.9	0.8	13.9	365	33	0.9	8	0.06	0.05	21	0	1.9	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き（1皿）	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き（1／2）	106	6.2	8.0	1.3	130	17	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴（100g）	63	5.8	3.0	2.8	191	48	1.0	6	0.11	0.06	2	1	0.5	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ（1／2）	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	28	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳（1本：200g）	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
		合計	2116	82.9	54.5	316.8	3948	679	10.6	790	1.13	1.46	145	360	21.8	12.7

（*汁を半分残したものとして算出）

［栄養比率］	
主食エネルギー比：50.5	
エネルギー構成比	P比：15.7
	F比：23.2
	*C比：61.2

（*差し引きによる）

男女が混在する18～69歳の集団における食事摂取基準の設定

食事摂取基準(2005年版)	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B_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
推定平均必要量　EAR	2,000	50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5
推奨量　RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100			
目安量　AI					1,600	700							20	
目標量　DG		100未満	45～55	260～340	2,800	600						600未満	19	8未満
上限量　UL						2,300	40.0	3,000						
推定平均必要量　EAR	2,400	50					9.0	550	1.1	1.2	85			1.5
推奨量　RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100			
目安量　AI					1,600	900							24	
目標量　DG		120未満	55～65	300～420	3,000	650						600未満	20	8未満
上限量　UL						2,300	40.0	3,000						

参考資料8　成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価

食事例1　　2200kcal

食事	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
朝食	白飯小2杯	2	ひじきの煮物	1	目玉焼き	1			みかん1個	1
昼食	白飯小2杯	2	野菜スープ 野菜サラダ	1 1	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ1/2	1.5	ﾁｰｽﾞ1枚 ﾐﾙｸｺｰﾋｰ1杯	1 1		
夕食	白飯小2杯	2	筑前煮 ほうれん草お浸し	2 1	ｻﾜﾗ塩焼き1/2 冷奴1/3丁	1 1			りんご小1/2	1
合計		6		6		4.5		2		2

食事例2　　2000kcal

食事	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
朝食	食ﾊﾟﾝ厚切1枚	1	ﾐﾈｽﾄﾛﾈｽｰﾌﾟ	1	目玉焼き	1	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	1	いちご6個	1
昼食	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ1皿2 (ナポリタン)		ナポリタン具 野菜サラダ	1 1			ﾐﾙｸｺｰﾋｰ1杯	1		
夕食	白飯小2杯	2	筑前煮 ほうれん草のお浸し	2 1	ｻﾜﾗ塩焼き 冷奴1/3丁	2 1			みかん1個	1
合計		5		6		4		2		2

食事例3　　2400kcal

食事	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
朝食	白飯小2杯	2	ひじき煮物	1	目玉焼き	1			みかん1個	1
昼食	白飯小2杯	2	春ｻﾗﾀﾞ 野菜サラダ 呉沢山味噌汁	1 1 1	ハンバーグ	3	ﾐﾙｸｺｰﾋｰ1杯	1		
夕食	白飯小2杯	2	春でアスパラガス 筑前煮1/2	1 1	あさり煮煮	1	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	1	いちご6個	1
間食	おにぎり1個	1								
合計		7		6		5		2		2

＜摂取栄養価＞

栄養素等		朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	kcal	635	767	749	2151
たんぱく質	g	18.1	26.8	26.5	71.4
脂質	g	17.4	24.8	17.0	59.2
炭水化物	g	101.6	105.2	120.3	327.1
コレステロール	mg	210	110	44	364
カルシウム	mg	246	312	147	705
鉄	mg	7.4	1.8	4.4	13.6
カリウム	g	845	940	1714	3499
ビタミンA	μg	538	429	727	1694
ビタミンB1	mg	0.23	0.38	0.40	1.01
ビタミンB2	mg	0.44	0.44	0.53	1.41
ビタミンC	mg	39	47	57	143
食塩相当量	g	3.1	3.0	3.0	9.1
食物繊維	g	6.7	4.5	10.2	21.4
たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	11.4	14.0	14.2	13.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	24.7	29.1	20.4	24.8
炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	63.9	56.9	65.4	61.9
穀類ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	52.9	46.3	44.9	47.7

＜摂取栄養価＞

栄養素等		朝食	昼食	夕食	1日合計
エネルギー	kcal	506	648	844	1998
たんぱく質	g	20.3	23.0	33.0	76.3
脂質	g	18.3	16.1	25.0	59.4
炭水化物	g	65.2	98.4	118.2	281.8
コレステロール	mg	222	42	65	329
カルシウム	mg	197	181	177	555
鉄	mg	1.9	2.2	5.0	9.1
カリウム	g	723	904	1838	3465
ビタミンA	μg	195	337	898	1430
ビタミンB1	mg	0.22	0.41	0.48	1.11
ビタミンB2	mg	0.44	0.36	0.63	1.43
ビタミンC	mg	79	45	87	211
食塩相当量	g	2.6	2.6	3.7	8.9
食物繊維	g	4.9	5.8	9.8	20.5
たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	16.0	14.2	15.6	15.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	32.5	22.4	26.7	26.8
炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	51.5	63.4	57.7	57.9
穀類ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	47.0	58.3	39.8	47.6

＜摂取栄養価＞

栄養素等		朝食	昼食	夕食	間食	1日合計
エネルギー	kcal	635	852	717	174	2378
たんぱく質	g	18.1	32.3	25.5	3.3	79.2
脂質	g	17.4	31.0	11.6	0.3	60.3
炭水化物	g	101.6	108.7	121.8	37.9	370.0
コレステロール	mg	210	137	58	0	405
カルシウム	mg	246	172	300	12	730
鉄	mg	7.4	2.9	6.6	0.6	17.5
カリウム	g	845	1148	1467	108	3568
ビタミンA	μg	538	193	326	46	1103
ビタミンB1	mg	0.23	0.63	0.34	0.03	1.23
ビタミンB2	mg	0.44	0.59	0.63	0.13	1.79
ビタミンC	mg	39	32	96	14	181
食塩相当量	g	3.1	3.2	4.4	0.5	11.3
食物繊維	g	6.7	5.9	8.9	0.7	22.2
たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	11.4	15.2	14.2	7.6	13.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	24.7	32.7	14.6	1.6	22.8
炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	63.9	52.1	71.2	90.8	63.9
穀類ｴﾈﾙｷﾞｰ比率	%	52.9	43.8	46.9	96.6	51.0

参考資料９　食生活指針

食生活指針の推進について

（平成１２年３月２４日
閣　議　決　定）

最近の我が国における食生活は，健康・栄養についての適正な情報の不足，食習慣の乱れ，食料の海外依存，食べ残しや食品の廃棄の増加等により，栄養バランスの偏り，生活習慣病の増加，食料自給率の低下，食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して，国民の健康の増進，生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため，別添の食生活指針について，国民各層の理解と実践を促進することとし，政府としては，特に，下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

１　食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

（１）食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ，健康づくりや生活の質の向上のために，国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう，栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア　適正な栄養・食生活に関する知識の普及

イ　健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ

ウ　地域や，各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開

エ　栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

（２）教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう，教員，学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し，学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

（３）食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており，食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから，消費者の適切な選択に資するため，食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア　地域の産物，旬の素材を利用した料理や食品の提供

イ　減塩，低脂肪の料理や食品の提供

ウ　容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供

エ　エネルギー，栄養素等の情報の提供

オ　様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

（４）農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに，消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため，農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

２　食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため，民間団体等の自主的な活動とも連携して，国民的な運動を展開する。

（別添）

食 生 活 指 針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
１日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	・朝食で、いきいきした１日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと。	・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩や脂肪は控えめに。	・塩辛い食品を控えめに、食塩は１日１０ｇ未満にしましょう。 ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食 生 活 指 針	食生活指針の実践
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。	・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。 ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。	・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。 ・ときには新しい料理を作ってみましょう。
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。	・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
自分の食生活を見直してみましょう。	・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。 ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

文部省決定，厚生省決定，農林水産省決定

参考資料10　フードガイド（仮称）検討会開催要領

平成１６年１２月
厚生労働省健康局
農林水産省消費・安全局

１　趣　旨

平成１２年３月に文部省、厚生省、農林水産省により「食生活指針」が策定され、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・啓発に努めてきたところである。

しかし、肥満の増大、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、外食機会の増加等が見られ、食生活の改善を行う上で「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食事（食品）選択場面でのわかりやすい情報提供が必要となってきている。食生活指針は広く一般国民に対するスローガンを示したものであり、個々人の食生活改善への実践に向けては、個々の食生活の問題点が把握でき、具体的な行動変容に結びつく情報の提供が急務である。とりわけ、３０～６０歳代男性の３割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代への正しい栄養・食生活に関する知識の普及が緊急の課題である。

このため、「フードガイド（仮称）検討会」を設置し、個々人が食生活の問題点を把握でき、具体的な行動変容に結びつけるためのわかりやすく魅力的でかつ適切な食生活を実践できる媒体となり、また外食におけるメニュー、小売店等の売場、食品のパッケージなどにおいても利用できるフードガイド（仮称）の策定等について、食育の推進、日本人の食事摂取基準の改定及び食料・農業・農村基本計画の改定の状況も踏まえつつ、検討を行うこととする。

２　検討事項

（１）フードガイド（仮称）を構成する内容について
（２）食品産業での具体的普及・啓発方法について
（３）その他関連する事項

なお、別途設置する作業部会の報告に基づき、検討を行うものとする。

３　構成・運営

（１）検討会は、厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長が委嘱する学識経験者、食品産業関係者等をもって構成する。
（２）検討会の座長は、委員の互選により選任する。
（３）この要領に定めるものの他、検討会の運営に関し必要な事項は座長が厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長と協議の上定める。

４　事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官に置く。

（別　添）

フードガイド（仮称）検討会委員名簿

伊藤　俊一	社団法人日本フードサービス協会会員企業・株式会社ジョナサン広報担当
伊藤　廣幸	社団法人日本フランチャイズチェーン協会CVS担当部長・株式会社ローソンFCサポートステーションシニアリーダー
尾坂　昇治	株式会社シナジー代表取締役
武見　ゆかり	女子栄養大学栄養学部教授
田中　清三	全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長
津志田藤二郎	独立行政法人食品総合研究所食品機能部長
中村　丁次	社団法人日本栄養士会会長
永田　浩三	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長（～平成17年5月31日）
遠藤　景子	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長（平成17年6月1日～）
服部　幸應	学校法人服部学園理事長
早渕　仁美	福岡女子大学人間環境学部教授
針谷　順子	高知大学教育学部教授
松谷　満子	財団法人日本食生活協会会長
宮川　誠一	日本スーパーマーケット協会販売促進委員会委員・株式会社ライフコーポレーション首都圏販売促進部首都圏販売演出課長
横田　倫子	消費科学連合会企画委員
吉池　信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹(座長)

参考資料１１　フードガイド（仮称）策定検討作業部会設置要領

平成１６年１２月
厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室
農林水産省消費・安全局
消費者情報官

１　趣　旨

フードガイド（仮称）検討会の効率的な運営を図るため、データの収集及び整理、実際に活用される具体的ツールの素案作成等を行う、フードガイド（仮称）策定検討作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

２　検討事項

（１）フードガイドの策定に当たり必要な情報の収集・整理
（２）フードガイド素案の作成
（３）その他必要な事項

３　構成・運営

作業部会の構成員は以下のとおりとする。（五十音順）

伊藤　俊一　株式会社ジョナサン広報担当課長
尾坂　昇治　株式会社シナジー代表取締役
小城　哲郎　全国飲食業生活衛生同業組合連合会専務理事
高橋　東生　聖徳大学助教授
武見ゆかり　女子栄養大学教授
中村　和代　株式会社朝日エル取締役
早渕　仁美　福岡女子大学教授
針谷　順子　高知大学教授
三森伸二郎　株式会社ローソン品質管理本部品質管理部シニアテクノロジスト
宮川　誠一　株式会社ライフコーポレーション
首都圏販売促進部首都圏販売演出課長
吉池　信男　独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹（座長）
その他作業に必要な者

４　事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官において行う。

参考資料１２　検討経緯

第１回　平成16年12月24日
フードガイド(仮称）のねらいについて

第２回　平成17年3月7日
フードガイド(仮称）を構成する内容について
フードガイド(仮称）の名称について

第３回　平成17年3月31日
フードガイド（仮称）のデザイン及び名称について
ターゲットを絞った問題提起について

※「フードガイド（仮称）の名称及び構成内容等の考え方」についてのパブリックコメントの実施（平成17年4月13～22日）

第４回　平成17年4月26日
フードガイド(仮称）の普及活用戦略について

第５回　平成17年5月31日
フードガイド(仮称）の図案について
フードガイドのターゲット編案について
フードガイド（仮称）検討会報告書骨子案について

第６回　平成17年6月21日
フードガイド（仮称）のデザイン及び名称の決定
フードガイド（仮称）検討会報告書案の検討

第７回　平成17年7月5日
フードガイド（仮称）検討会報告書案の検討について