

農林水産省と厚生労働省では、「食生活指針」を具体的な行動に結び付け、国民一人ひとりがバランスのとれた食生活を実現していくことができるよう、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を、平成17年6月に決定しました。そこで今回は、「食事バランスガイド」についてお話ししたいと思います。

●食事バランスガイドとは

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。今回は、回転(運動)することにより初めてバランスが確保される“コマ”の型を採用したことも踏まえて、名称に「バランス」という言葉を入れた。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組合せを中心に表現することを基本とした。

●区分、各区分の量的な基準及び数量の数え方とは

(1)区分

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分を基本とした。

(2)各料理区分の量的な基準及び数え方:

- ・各料理区分毎に、1日にとる料理の組合せとおおよその量を表した。
- ・基本形は「成人向け」(想定エネルギー量はおおよそ2,200±200kcal)とし、区分ごとに1日にとるおおよその量を表した。
- ・単位は、「1つ(SV)」と表記することとした。
- ・SVというのはサービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。

(3)各料理区分の基準等は以下のとおりである。

【主食(ごはん、パン、麺)】

炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ 40g であることを、本区分の量的な基準(=「1 つ(SV)」)に設定した。市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~7つ(SV)としたが、これは、ごはん(中盛り)(=約 1.5 つ分)であれば4杯程度に相当する。

【副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)】

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ 70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~6つ(SV)とした。

【主菜(肉・魚・卵・大豆料理)】

たんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ 6g であることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。1日にとる量としては、3~5つ(SV)とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、

脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

【牛乳・乳製品】

カルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ 100mg であることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

【果物】

主材料の重量がおおよそ 100g であることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。



<参照>

- ・農林水産省ホームページ → http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html
- ・厚生労働省ホームページ → <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>