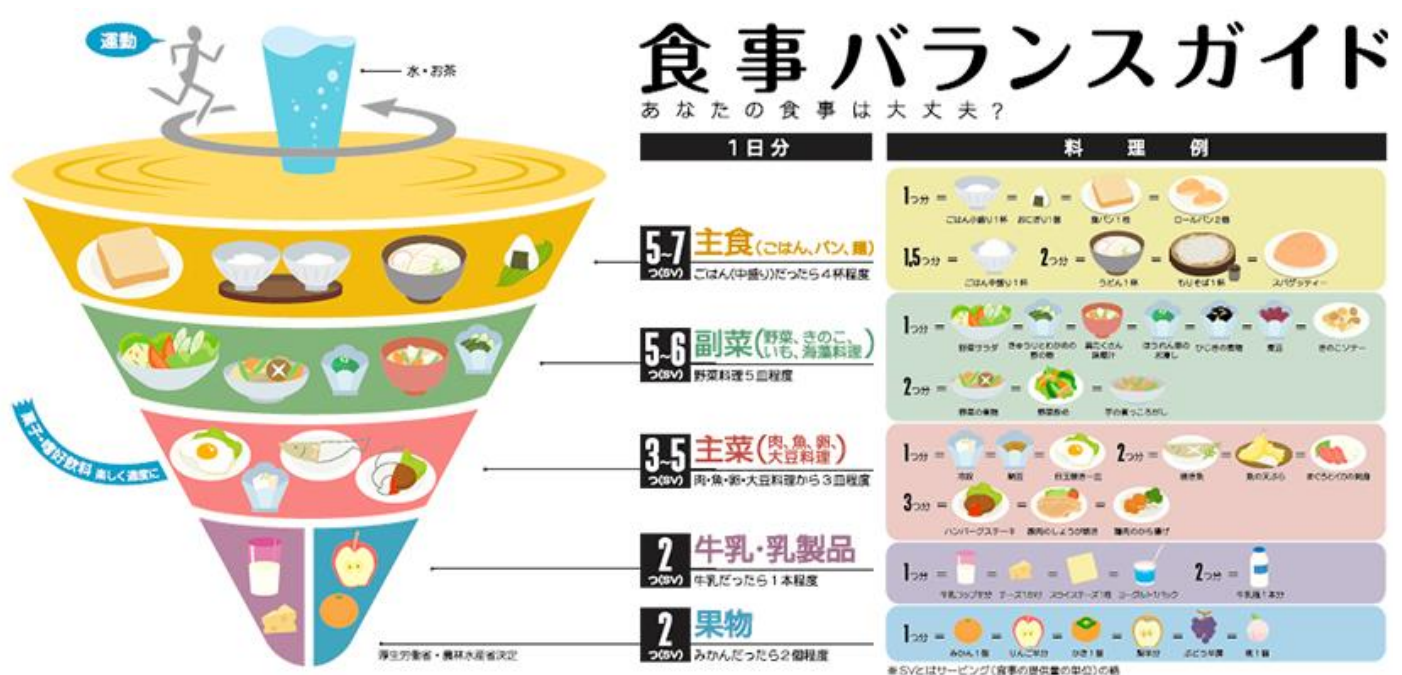


食事バランスガイド（基本編） / 食事バランスガイド（実践・応用編）

厚生労働省 e-ヘルスネット

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて1日の目安が示されています。

健康のために、何をどれだけ食べたらよいか目で見えてわかるように示した栄養教育教材の総称をフードガイドといいます。フードガイドは世界各国で独自に策定されています。日本でも平成17年（2005年）6月に厚生労働省と農林水産省の合同でフードガイドが策定されました。それが「食事バランスガイド」【図】です。



食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを食べる時に食卓で目にする状態、すなわち主に「料理」で示されていることが最大の特徴です。日本の伝統的玩具であるコマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理区分で示されています。主食はごはん・パン・麺などであり、副菜は野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理、主菜は魚・肉・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理のことをいいます。

コマの形で示すことにより、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは

回転（＝運動）することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また水・お茶などの水分も1日の食事のなかで欠かせない身体の主要な構成要素という意味からコマの軸として、菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています。

「何を」にあたる「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分を、「どれだけ」食べたらよいかは「つ(SV)」という新しい単位で示されています。これは「1つ」「2つ」と指折り数えやすい「つ」と、1回あたりに提供される食事の標準的な量である「サービング(SV)」という単位が組み合わされたものです。

成人（厳密には高齢者を除いた身体活動レベルが「ふつう」以上の成人女性や身体活動レベルが低い成人男性）の場合、コマのイラストにあるように主食は5～7つ(SV)、副菜は5～6つ(SV)、主菜は3～5つ(SV)、牛乳・乳製品2つ(SV)、果物2つ(SV)が1日の目安になります（エネルギー必要量2200～2400kcalに相当）。

各料理区分の「つ(SV)」の量的な基準は、主材料の栄養素量や重量に基づいています。ただし【図】の料理例にあるように、主食であればごはん小盛(100g)、食パン1枚は「1つ(SV)」、ごはん中盛(150g)は「1.5こ(SV)」、麺類は「2つ(SV)」のように、原則として誰にでもわかりやすい量になるように決められています。野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする副菜であれば、小鉢1個分が「1つ(SV)」となります。肉・魚・卵・大豆製品の料理である主菜は、卵であれば1個分使った料理が1つ(SV)、魚料理は標準的な1人前が2つ(SV)、肉料理は1人前が3つ(SV)となります。まずは大雑把にとらえて各料理区分の「つ(SV)」を覚えてもらい、1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして日常生活に気軽に取り入れ活用してもらえらることをねらっています。

なお「どれだけ」の目安は人によって異なり、対象の特性（性別・年齢）や身体活動レベルによって3段階に分けられています。各料理区分の詳細な説明などは、食事バランスガイドのホームページをご覧ください。

食事バランスガイド（実践・応用編）

食事バランスガイドは、健康なひとを対象に健康的な食生活の実現をめざすツールとして作成されました。現在は個人だけの活用にとどまらず「食環境整備」という観点からも食品産業による情報提供（パンフレット・商品の包装を利用した情報提供など）や商品開発（バランス弁当や外食店でのセットメニューなど）が積極的に行われています。

食事バランスガイドは、健康的な食生活を実現することをめざして1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを一目でわかりやすく示したものです。1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして、日常生活で食事バランスガイドを活用するためのポイントをご紹介したいと思います。最初に注意していただきたいことは、食事バランスガイドは健康な人を対象として作成された一次予防のためのツールです。したがってある特定の疾患を有している方や特別な食事管理を必要としている方は、必ず医師・管理栄養士などの専門職の指導に従ってください。

どうすればバランスのとれた食事になるか、食事バランスガイドを使って考えてみましょう

1. 何をどれくらい食べたらよいの？ ～自分の1日の適量チェック～

食事のバランスは5つの料理区分で考えます。各料理区分から食べるとよい目安は人によって異なります。下表を見て、自分は各料理区分から「いくつ(SV)」を目安に食べたらよいか調べてみましょう。

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性	
6-9才	活動量 低い	1800 ±200	4-5	5-6	3-4	2 ^{【※】} 2-3	2	6-9才	活動量 低い
70才以上								70才以上	
10-11才								活動量 ふつう 以上	
12-17才	18-69才								
18-69才	活動量 ふつう 以上	2200 ±200	5-7	5-6	3-5	2 ^{【※】} 2-3	2 基本形		
		2600 ±200	7-8	6-7	4-6	2-3 ^{【※】} 4	2-3		

表の単位：つ (SV)

【活動量の見方】
 「低い」＝一日中座っていることがほとんど
 「ふつう」＝座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 ※さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

【※】学校給食を含めた子ども向けの摂取目安だが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2-3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度を目安にするのが適当と考えられます。

2. 自分の食べたものを記録してみましょう。

1日に食べたものを簡単に書き出して見ましょう。そして料理例（基本編参照）を見ながら、1日に食べた食事の量を料理区分ごとに「つ(SV)」に換算してみましょう。チェックブックを活用していただくと、あなたのコマの形（バランス）が一目でチェックすることができます。

3. 適量と自分の食べたものを比べてみましょう。

適量と自分の食べた量を比べてみて、セルフチェックしてみましょう。そして「1. どんなことに気づいたか」「2. どうすればバランスのよい食事になるか」「3. そのためにすぐにできそうなこと」等を考えてみましょう。

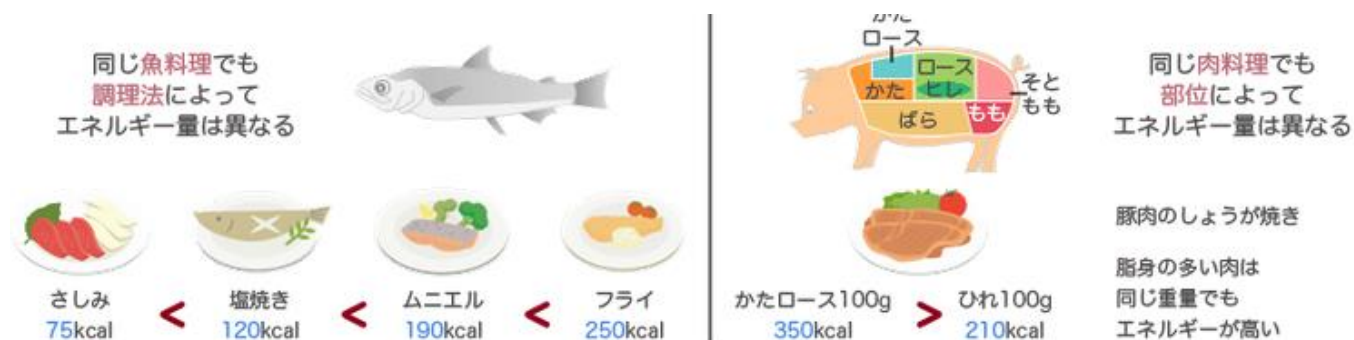
4. 自分の身長・体重・BMI(=体重(kg)/身長(m)²)・腹囲を定期的にチェックしましょう。

体重や腹囲の変化を見ながら「適量チェック」で調べた量が、今の自分にとって適量かチェックしてください。特に肥満（成人でBMI \geq 25）の場合や、減量を目指しているのに思うように体重が減らない場合は、目安として示された範囲の少ない「つ(SV)」を選ぶなどの工夫が必要です。

応用編

5つの料理区分を覚え、何となく「つ(SV)」が数えられるようになったら、次は料理の内容を考えてみましょう。例えば下図にあるように同じ魚料理でも生のさしみ(75kcal)・塩焼き(120kcal)・ムニエル(190kcal)・フライ(250kcal)といった調理法によってエネルギー量が異なります。同じ肉料理でも部位によってエネルギー量が異なります。そのため料理を選ぶ際には、調理法によるエネルギー量の違いや脂肪（脂身）の少ない食材を使った料理、調味による食塩の多少なども考えてみましょう。また菓子や甘い飲料・アルコール飲料など、ヒモのとり過ぎにも注意が必要です。

減量のための主菜選びのポイント



地域や社会での活用

食事バランスガイドは、国や自治体の食育推進計画の中でもバランスのよい食事の具体的なツールとしてしばしば紹介されています。個人だけの活用にとどまらず、ポピュレーションアプローチの「食環境整備」という観点から、スーパーマーケットの食品売り場や外食のメニューなど食品産業による情報提供（パンフレットの配布・商品の包装を利用した情報提供など）や食事バランスガイドに基づいた商品開発（バランス弁当や外食店でのセットメニューなど）が積極的に行われています。このように日常の食品購入の場や外食の機会などで目にすることも多くなってきており、従来の栄養指導の場だけでなく、いつでもどこでも気軽に食事バランスガイドを活用できるようになっています。

女子栄養大学 大久保 公美 女子栄養大学 武見 ゆかり