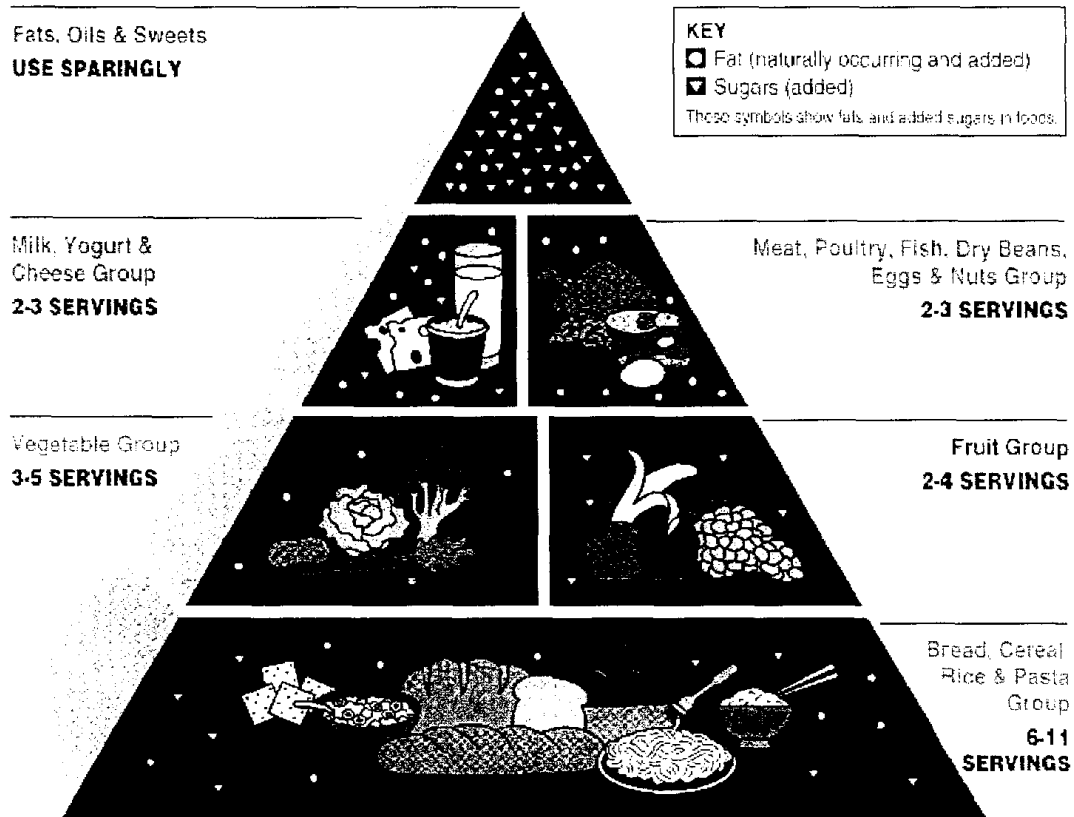


世界のフードガイド

(1) 米国のフード・ガイド・ピラミッド



○ 1サービングにみなす食物の量

ミルク、ヨーグルト及びチーズ

牛乳又はヨーグルト 1 カップ	ナチュラル・チーズ 45g	プロセスチーズ 60g
-----------------	---------------	-------------

肉、鶏肉、ドライビーンズ、卵及びナッツ

調理済みの赤身肉、鶏肉又は魚 60-90g	調理されたドライビーンズの 1/2 カップ、卵 1 個、ピーナッツバター 一大さじ 2 杯は 30g の赤身肉と見なす
-----------------------	-------------------------------------------------------------

野菜

生の葉野菜 1 カップ	調理又は小切りした他の生の野菜 1/2 カップ	野菜ジュース 3/4 カップ
-------------	-------------------------	----------------

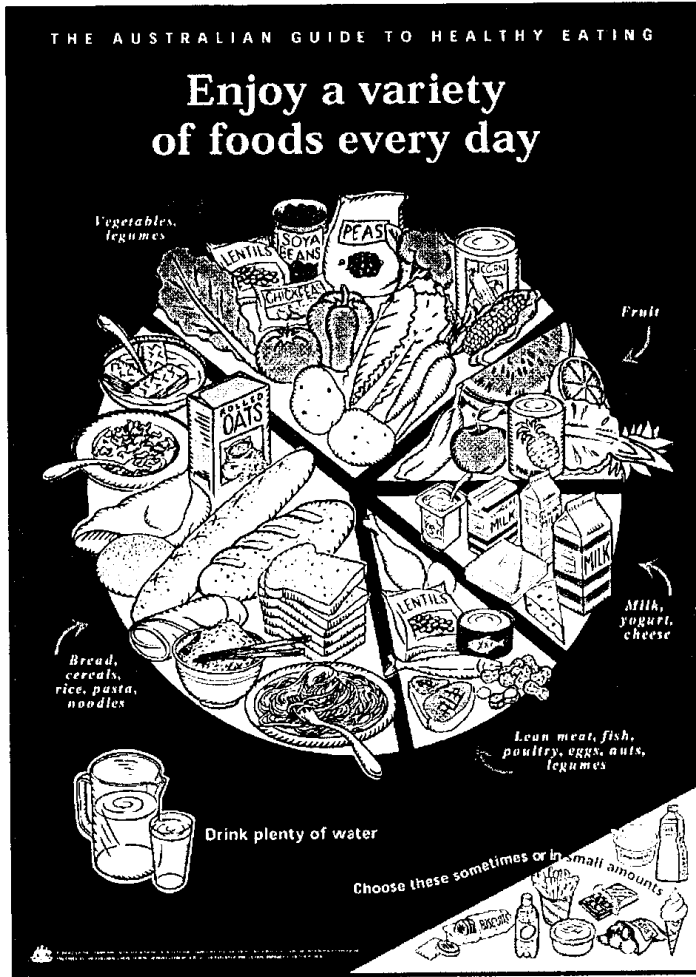
果物

中ぐらいのリンゴ、バナナ、オレンジ 1 個	小切りや調理済み、又は缶詰の果物 1/2 カップ	フルーツジュース 3/4 カップ
-----------------------	--------------------------	------------------

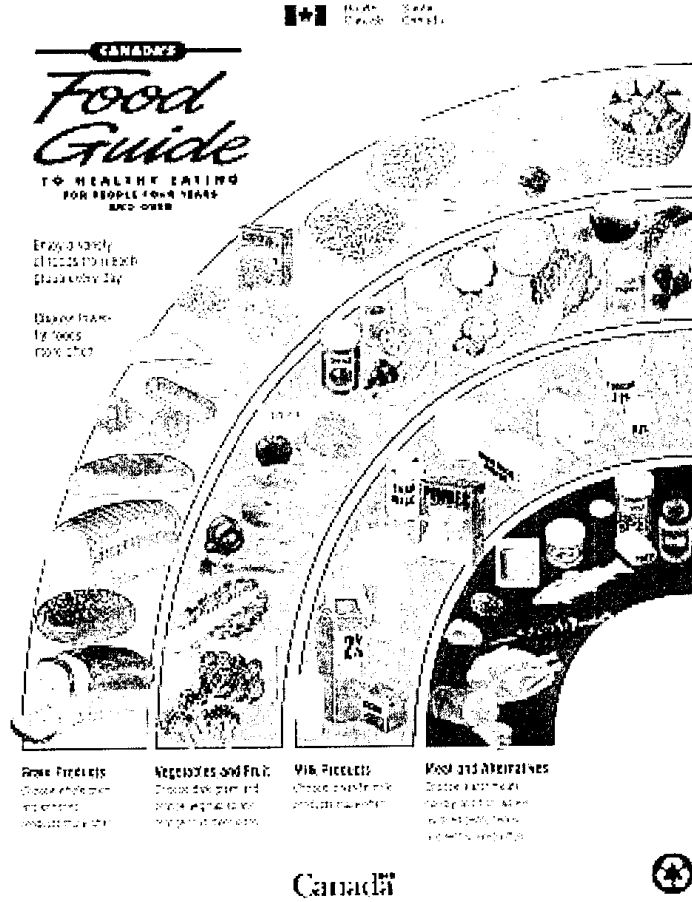
パン、シリアル、ライス及びパスタ

パン 1 枚	シリアル 30g	料理されたシリアル、米又はパスタ 1/2 杯
--------	----------	------------------------

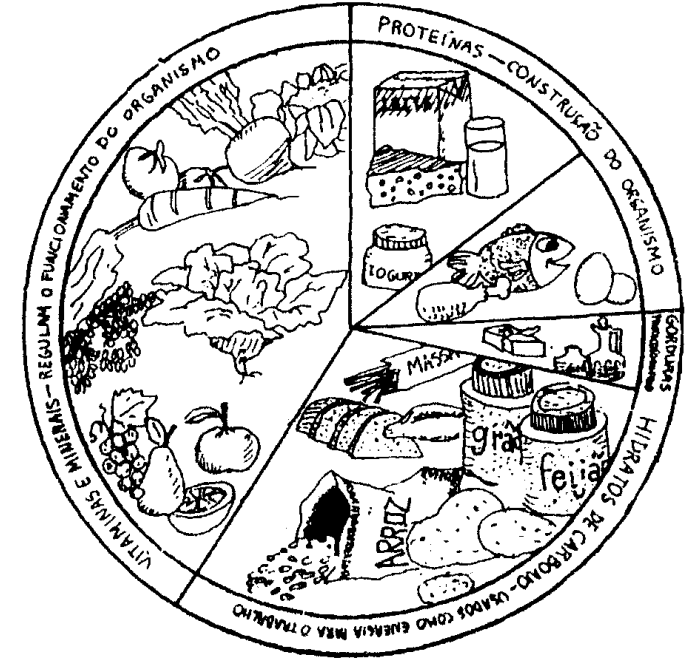
(2) その他各国のフードガイド



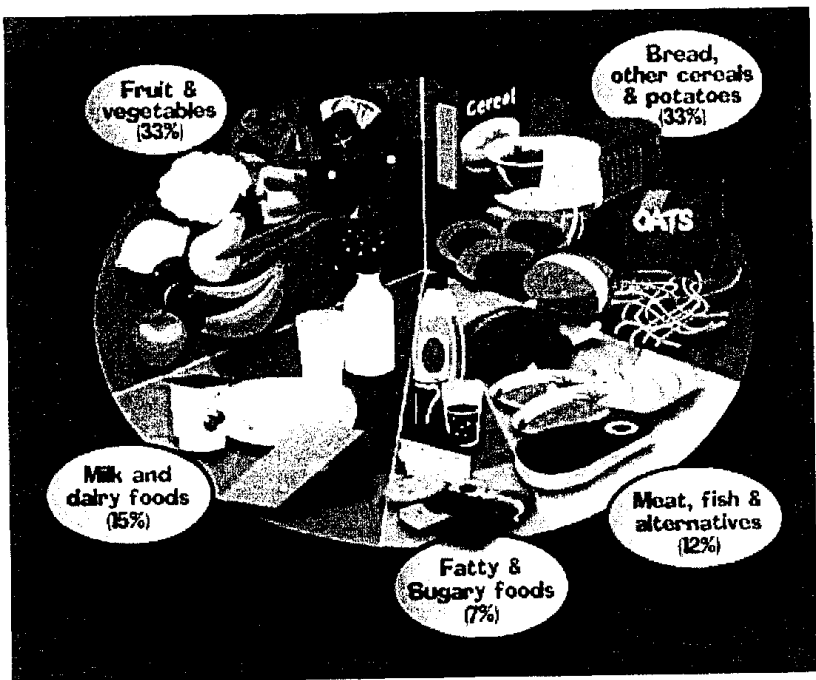
オーストラリア



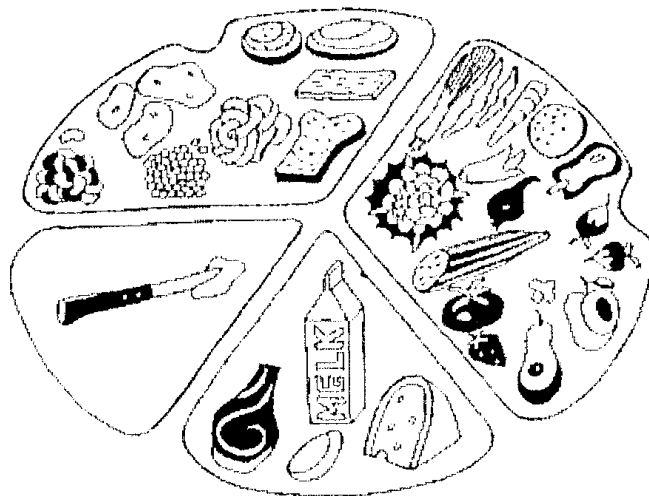
カナダ



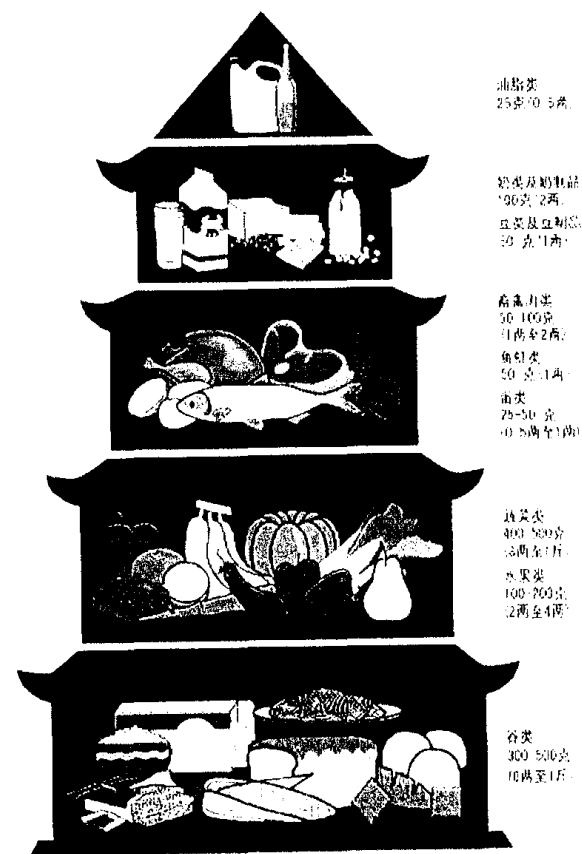
ポルトガル



イギリス



オランダ



中国营养学会

中国

食生活指針

副菜

ビタミン、ミネラル、
食物せんいを十分に

主食

穀類で糖質からのエネルギーを

主菜

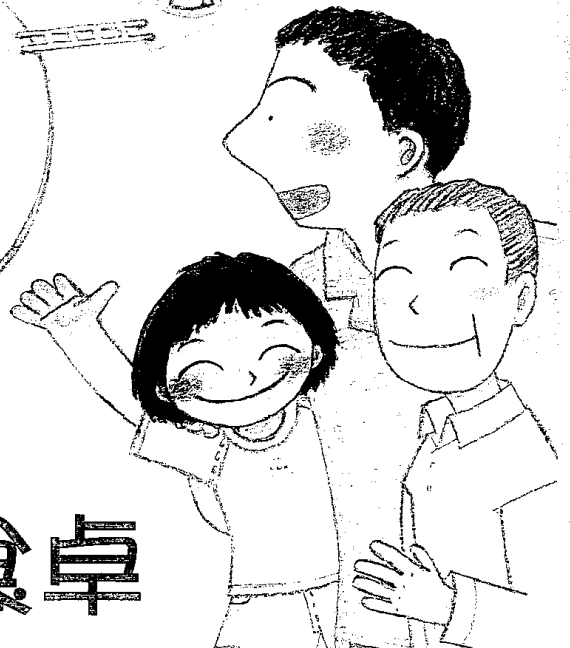
良質のたんぱく質を
脂肪はひかえめに

カルシウムを十分に

果物・ その他

食塩はひかえめに

水分



楽しく!

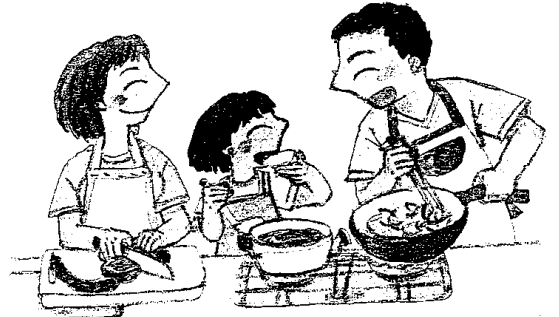
健康への食卓

食生活

★食事を楽しみましょう。

実践のため

- ・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。

実践のため

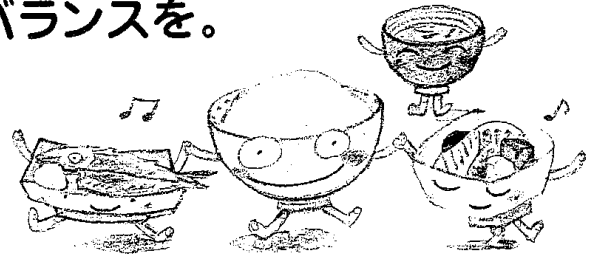
- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。



★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

実践のため

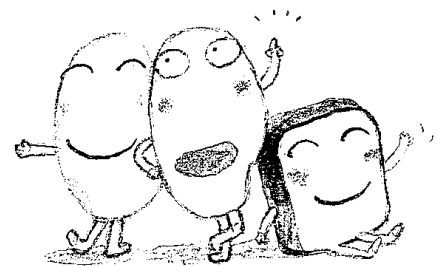
- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



★ごはんなどの穀類をしっかりと。

実践のため

- ・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せて。

実践のため

- ・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。

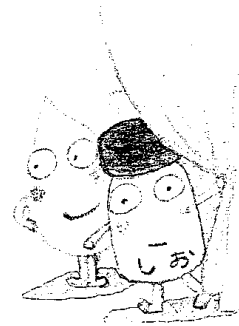


(平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

★食塩や脂肪は控えめに。

美意識のため

- ・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。



★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

美意識のため

- ・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。

美意識のため

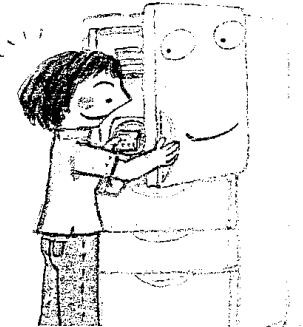
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。



★調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

美意識のため

- ・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。

美意識のため

- ・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。



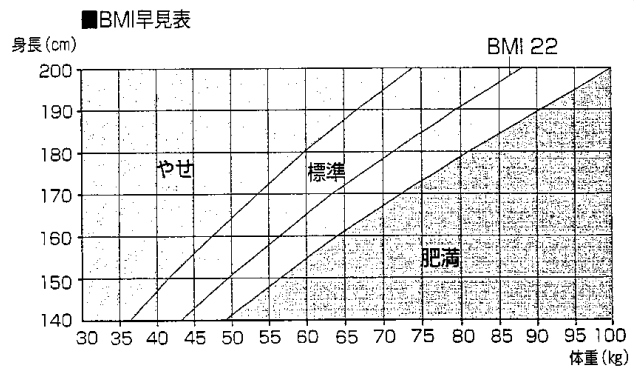
自分の標準体重とBMIを知ろう!

標準体重=身長 m × 身長 m × 22 =

自分のBMI= 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMIとは
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

18.5未満 **やせ**
18.5以上25未満 **標準**
25以上 **肥満**



健康日本21

栄養・食生活の目標

(()内は基準値→目標値。ただし*は参考値)

1

栄養状態・栄養素(食物)摂取レベル

- ◆適正体重を維持している人の増加
(児童・生徒の肥満児(日比式による標準体重の20%以上) / 10.7%→7%以下、20歳代女性のやせの者(BMI 18.5未満) / 23.3%→15%以下、20~60歳代男性の肥満者(BMI25.0以上) / 24.3%→15%以下、40~60歳代女性の肥満者(BMI25.0以上) / 25.2%→20%以下)
- ◆食塩摂取量の減少
(1日あたり/成人 / 13.5g→10g未満)
- ◆野菜の摂取量の増加
(1日あたり/成人 / 292g→350g以上)
- ◆脂肪エネルギー比率の減少
(1日あたり/20~40歳代 / 27.1%→25%以下)
- ◆カルシウムに富む食品の摂取量の増加
(1日あたり/成人 / 牛乳・乳製品107g→130g以上、豆類76g→100g以上、緑黄色野菜98g→120g以上)

2

知識・態度・行動レベル

- ◆自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加
(15歳以上/男性62.6%・女性80.1%→90%以上)
- ◆自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加
(成人男性65.5%・成人女性73.0%*→80%以上)
- ◆朝食を欠食する人の減少
(中学・高校生 / 6.0%→0%、男性 / 20歳代32.9%・30歳代20.5%→15%以下)
- ◆自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加
(自分の食生活に問題があると思う人 / 成人男性31.6%、成人女性33.0%、このうち改善意欲がある男性55.6%・女性67.7%→80%以上)
- ◆量・質ともに、きちんとした食事をする人の増加
(1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合56.3%*→70%以上)
- ◆外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加
(平成11年調査結果から設定)

3

環境レベル

- ◆ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進
(給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニュー)の提供の増加と利用の促進
(平成12年調査結果から設定)
- ◆学習や活動の自主グループの増加
(地域・職域において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等)の増加(平成12年調査結果から設定)
- ◆学習の場の増加と参加の促進
(地域・職域において健康や栄養に関する情報を得られる場)の増加と参加の促進(平成12年調査結果から設定)

主食グループ (ごはん、パン、麺など) (注1)

【炭水化物】1SV=約50g

Ⅱグループで、1日5 SV (注2)

例)ピザ, 4枚切り食パン1枚 =0.5SV
 ごはん軽く1杯, ざるそば, ラーメン, 炒飯=1 SV

主菜グループ (肉・魚・卵料理、大豆食品など)

【たんぱく質】1SV=約12g

Ⅱグループで、1日3SV (注3)

例)ゆで卵, 納豆, 冷や奴=0.5SV
 ハムエッグ, 焼き魚 =1 SV
 さしみ, トンカツ =1.5SV
 ハンバーグ =2 SV

副菜グループ (野菜・いも・豆・海草料理など)

【野菜等の重量】1SV=約70g (生重量)

Ⅱグループで、1日4~5 SV (注4)

例)ひじきの炒め物, トマト, 青菜のお浸し=1 SV
 かぼちゃの煮物, 野菜サラダ =1.5SV
 里芋の煮物, 野菜炒め =2 SV

果物

【果物の重量】1SV=約100g

Ⅱグループで、1日2SV

例)みかん(小)2個, りんご(中)半分, 柿半分=1SV

牛乳・乳製品

【カルシウム】1SV=約100mg

Ⅱグループで、1日2SV

例)ヨーグルト100g, チーズ20g=1SV
 牛乳1本(200ml) =2SV

<対象者のグループ>

- I 3~7歳の小児、身体活動の低い女性
- Ⅱ 8~11歳男子、ほとんどの成人男女
- Ⅲ 12~17歳の男子、身体活動の高い男性

注)

1: 親子丼、カレーなど、「主菜」「副菜」を含む料理については、「主食」の部分と「主菜」「副菜」の部分に分けて考える。

2: エネルギーの過剰摂取が意識されにくいので、その点の注記が必要。

3: 油の多い料理には注記が必要。

4: 緑黄色野菜や海草類が多く含まれる料理を2SVは摂るよう注記。

※エネルギーを約2,000~2,200kcal/日として作成

一品もの(丼・皿もの)の考え方

(例)

○カレーライス:

「主食」(ごはん) → 2SV

「主菜」(ルー) → 1SV

「副菜」(付け合わせサラダ) → 1SV

○カツ丼

「主食」(ごはん) → 2SV

「主菜」(具) → 2SV

※用いる数字の単位:0.5, 1, 1.5, 2, 3, ...
 ※標準的なメニュー・料理に対して、おおよその程度という“目安”で表示する。

これらを“絵”として表すと・・・

※併せて、食事摂取基準(1日の推奨量, 目安量あるいは目標量)に対して、どの程度の割合が含まれるか、エネルギー、脂質、食塩について棒グラフ等で示されると望ましい。

例)米国における %Daily Value (DV)

注: SV(サービング)=標準的に提供されるおおよその量を表す単位(米国のフードガイド等で用いられている。)