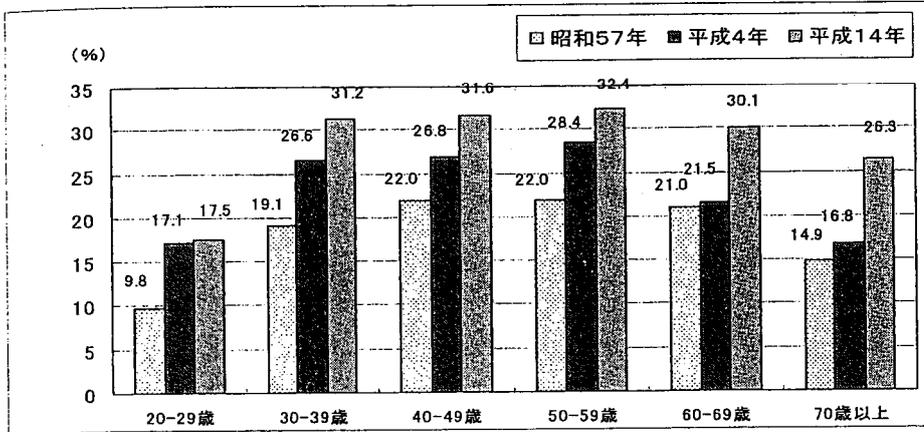


参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係

肥満の現状と生活習慣病との関係

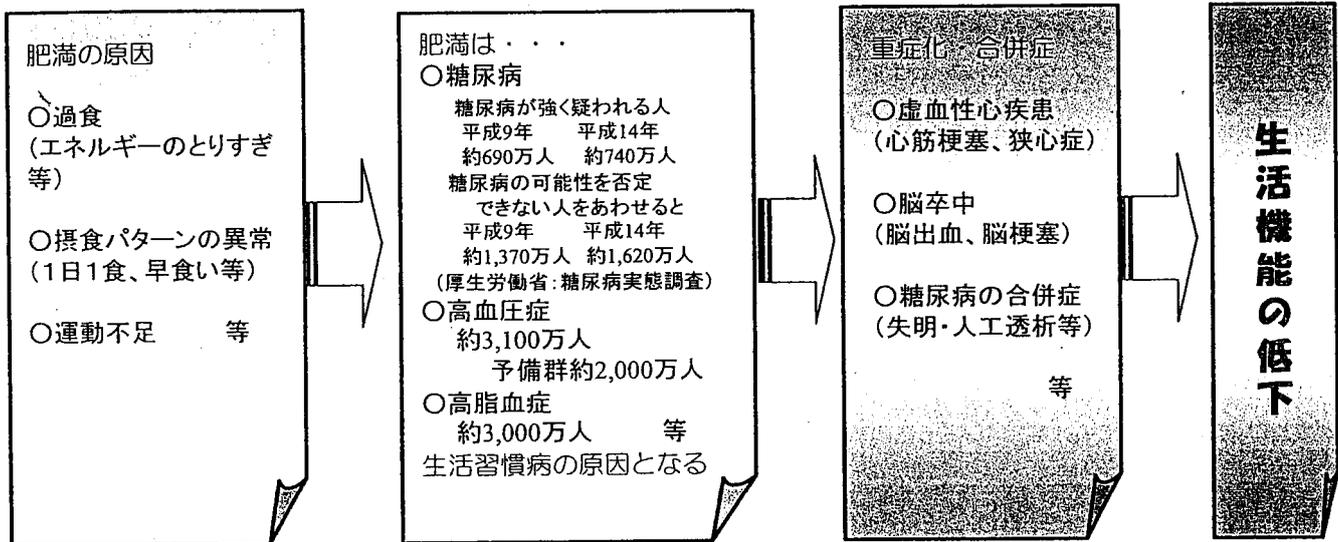
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI \geq 25)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定
 やせ(低体重): BMI<18.5
 正常: 18.5 \leq BMI<25
 肥満: BMI \geq 25

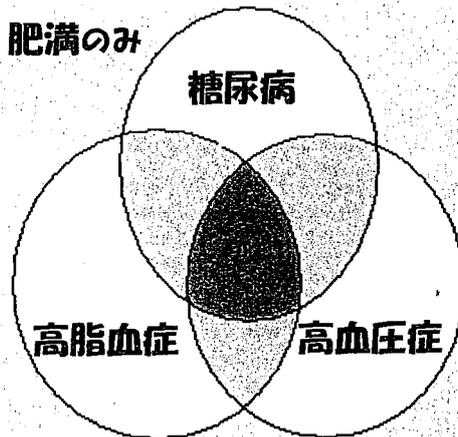
○肥満は万病のもとです。



肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・

- 肥満のみ 約20%
- いずれか1疾患有病 約47%
- いずれか2疾患有病 約28%
- 3疾患すべて有病 約5%



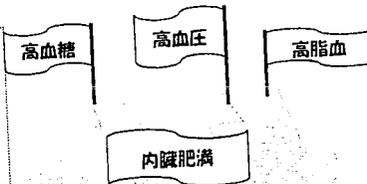
(H14糖尿病実態調査を再集計)

生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出だいくつもの山」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



メタボリックシンドローム
(代謝機能の不調)

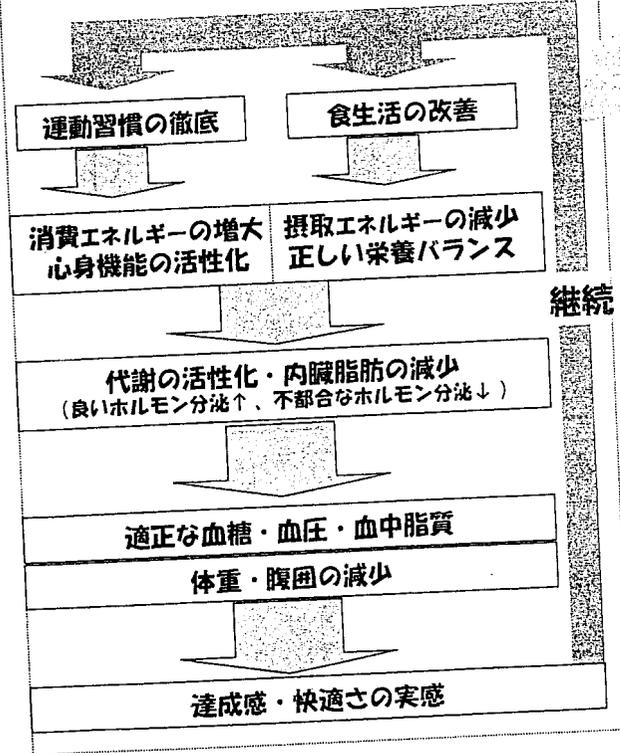


個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

生活習慣の改善

- ・運動習慣の徹底
- ・食生活の改善
- ・禁煙

氷山全体が縮んだ！



生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、どれくらいやればいいのか？

<健康日本21の目標(例)>

体重

・適正体重の維持
BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]²)

運動習慣の徹底

- ・日常生活における歩数
男性 9, 200歩以上/日
女性 8, 300歩以上/日
(約1, 000歩の増加)
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、週2回以上

食生活の改善・食育の推進

- ・脂肪によるエネルギー摂取
25%以下(20-40歳代)
- ・食塩摂取量の減少
10g未満/日
- ・野菜の摂取量の増加
350g以上/日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

自分の標準体重(BMI)を知ろう！

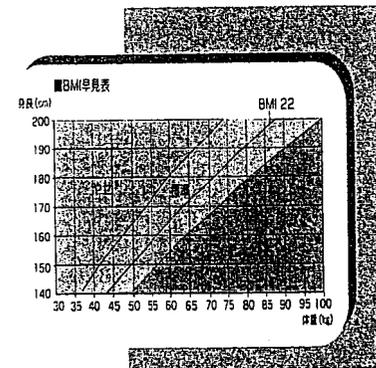
自分の標準体重とBMIを知ろう！

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。
最も危険のないBMI22を基準としています。

18.5未満 やせ
18.5以上25未満
25以上 肥満



あなたは大丈夫？上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、
上半身肥満が疑われます。

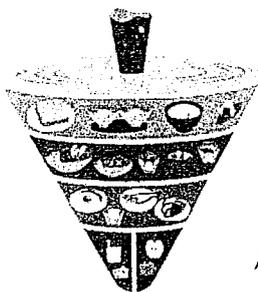
上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

参考資料2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、
子育てを担う世代へのメッセージ

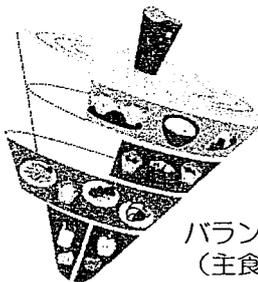
肥満が気になる方々へ

①食事はバランス良く！夕食は軽めに！

○男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。
 主食、主菜、副菜を上手に組み合わせて。
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



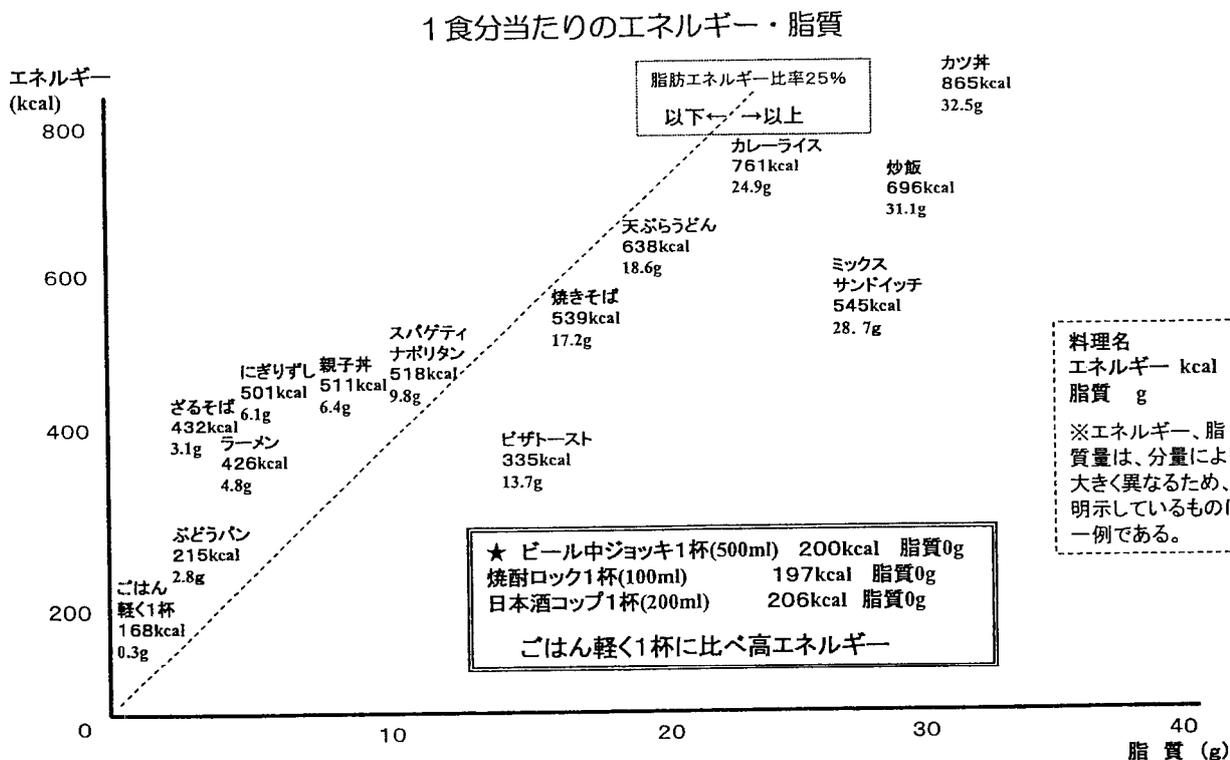
バランスの良い例



バランスの悪い例
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

②油を使った料理は控えめに！

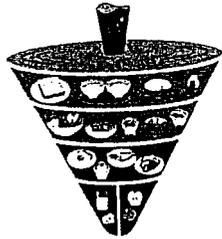
○料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。

③野菜をもっと食べましょう! 副菜は5つ

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



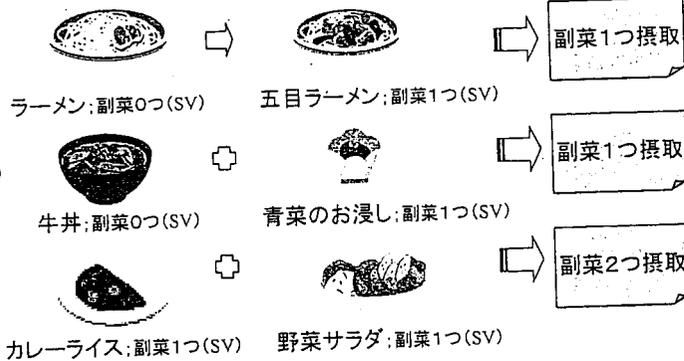
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる
野菜の目安量>

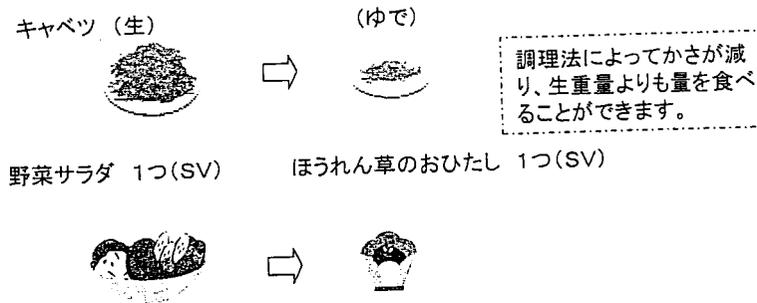
- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

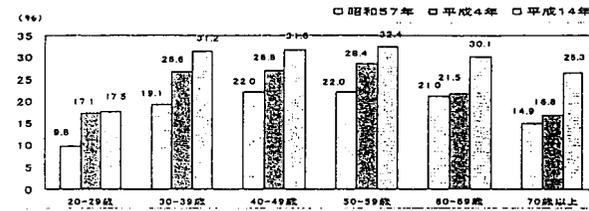
<調理法による野菜の量>



～最近のデータから～

○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI \geq 25)の割合

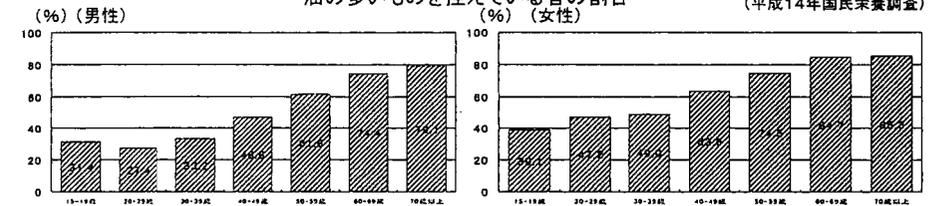


BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5 \leq BMI<25
肥満: BMI \geq 25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

油の多いものを控えている者の割合

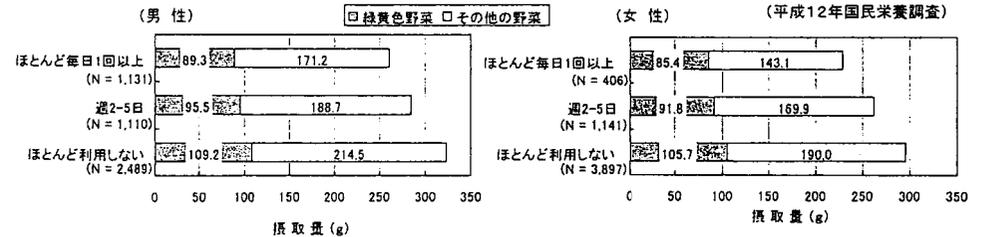
(平成14年国民栄養調査)



○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別みた野菜摂取量

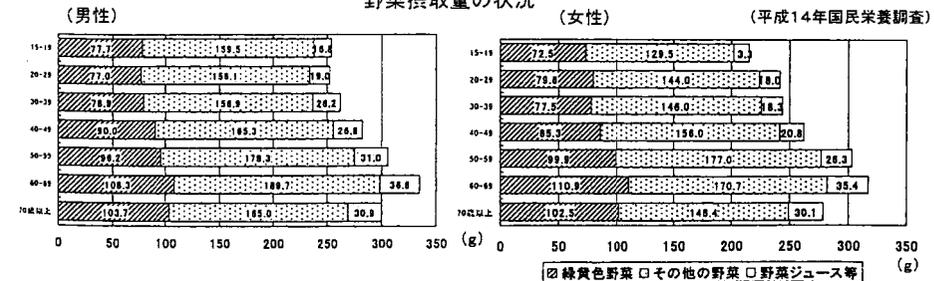
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



単身者の方々へ

①食事が基本！健康は食事から

○主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。
 いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。



バランスの良い例



バランスの悪い例
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

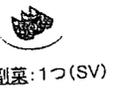
②朝食は欠かさず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食:1つ(SV)



副菜:1つ(SV)



主菜:1つ(SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食:1つ(SV)

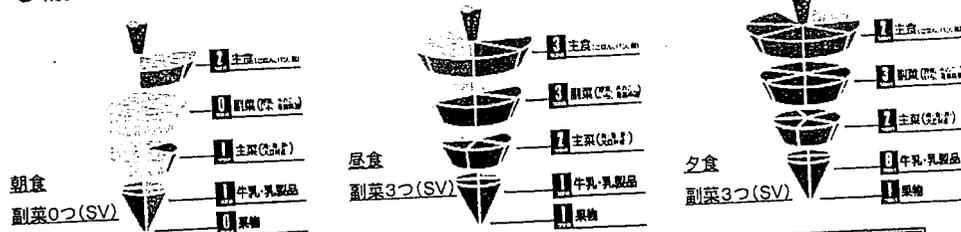


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

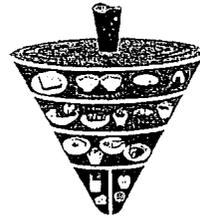
○朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

③外食・中食でも、もっと野菜料理を！

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜:野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
 (主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

＜1食分に含まれる
 野菜の目安量＞

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞

野菜炒め 2つ(SV)
 野菜の煮しめ 2つ(SV)
 野菜サラダ 1つ(SV)
 青菜のお浸し 1つ(SV)
 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
 ...etc



副菜1つ摂取

ラーメン:副菜0つ(SV)

五目ラーメン:副菜1つ(SV)



副菜1つ摂取

牛丼:副菜0つ(SV)

青菜のお浸し:副菜1つ(SV)



副菜2つ摂取

カレーライス:副菜1つ(SV)

野菜サラダ:副菜1つ(SV)

○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

＜調理法による野菜の量＞

キャベツ (生)



(ゆで)



調理法によってかさが減り、生重量よりも量を食べることができます。

野菜サラダ 1つ(SV)

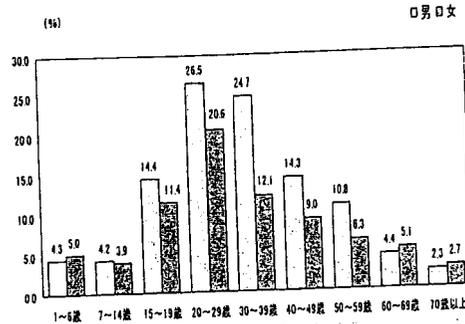
ほうれん草のおひたし 1つ(SV)



～最近のデータから～

○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

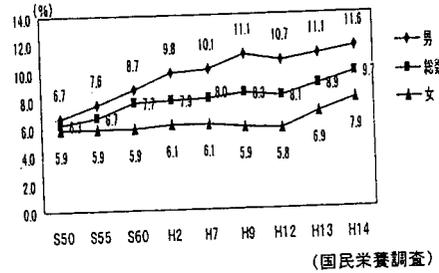
朝食の欠食率



(平成14年国民栄養調査)

○朝食の欠食率は年々増加。

朝食欠食率の年次推移



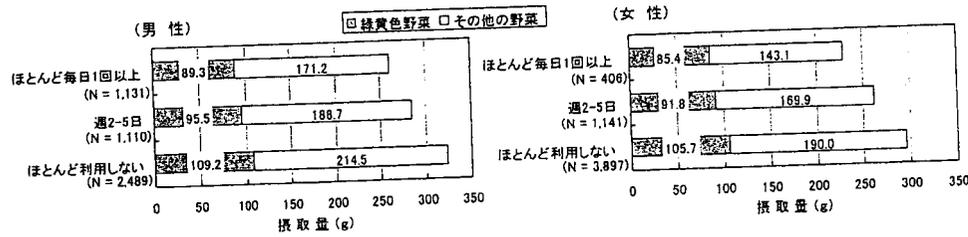
(国民栄養調査)

※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

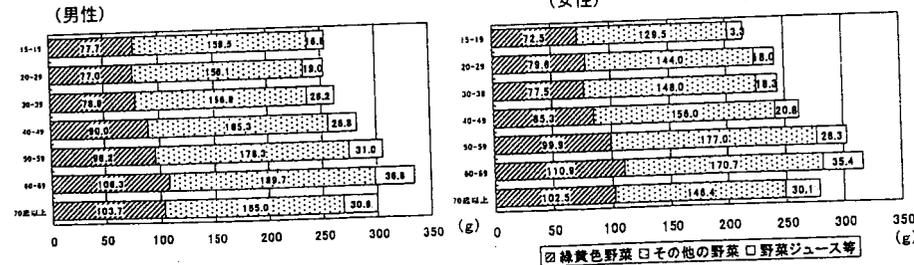
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



子育てを担う世代の方々へ

①食事はバランス良く！親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせて。楽しい食卓を演出。どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



バランスの良い例

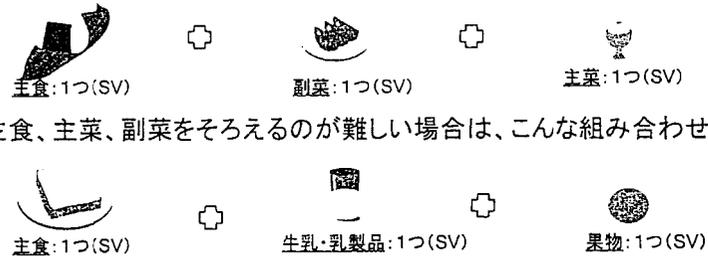


バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

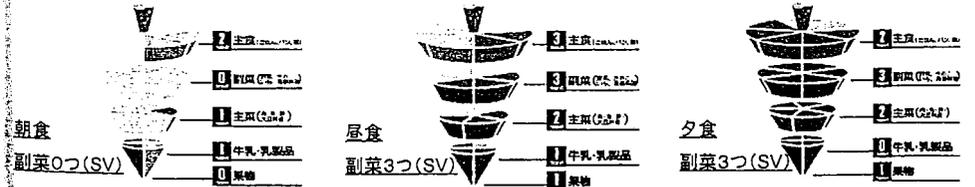
②朝食は欠かさず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



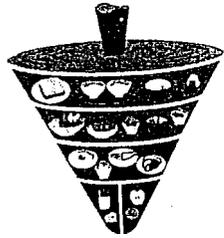
○朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

③めざせ！野菜大好き！

○野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味覚を知りましょう。



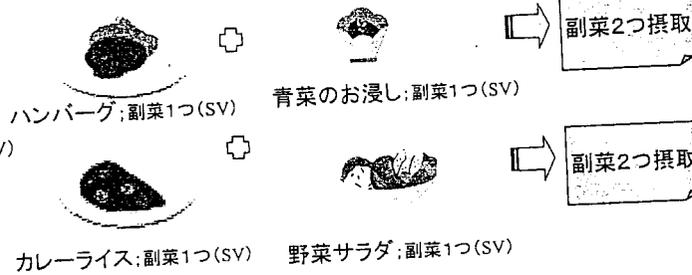
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる
野菜の目安量>

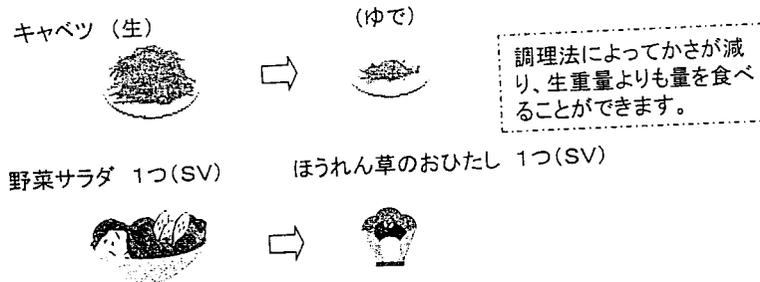
- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



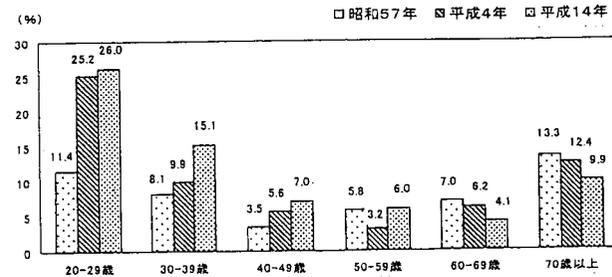
○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>



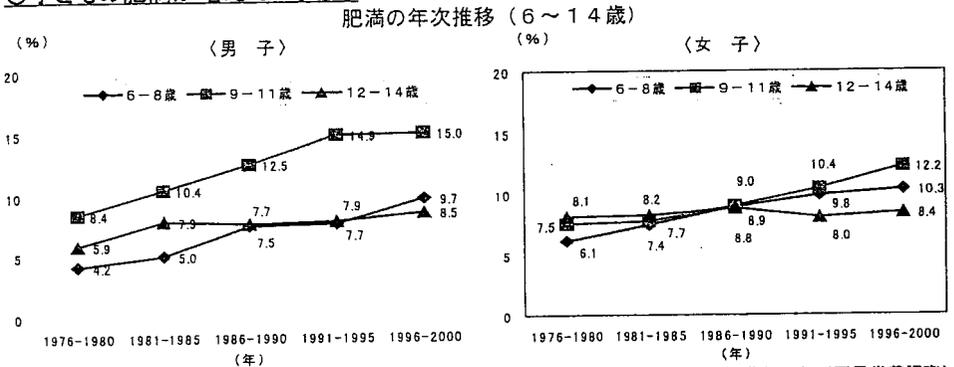
～最近のデータから～

○母親となる世代の低体重(やせ)が増えています。
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5≤BMI<25
肥満: BMI≥25

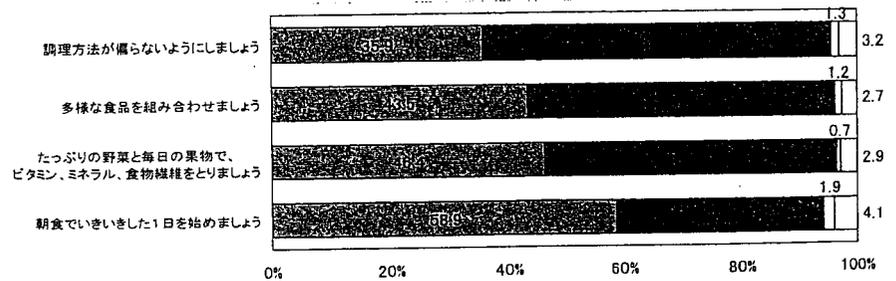
○子どもの肥満が増えています。



日比式による標準体重20%以上を肥満とした(国民栄養調査)

○子どもの食生活が乱れています。

食生活指針の実践状況



□できている ■できていないので取り組んでみたい □できていないが「取り組もうとも思わない」 □1, 2, 3に該当しない
(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ: 保護者が回答)

主材料・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

つ(SV)サイズ	料理区別「つ(SV)」サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)																				
	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	4 ご飯・M(茶碗1杯分)	5 ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)																	
		2 ご飯・S(茶碗軽く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)
		3 おにぎり(1個分)		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)	
	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 ミュースレットサンドイッチ***(肉類、野菜、牛乳・乳製品)	31 マカロニグラタン(牛乳・乳製品)	33 焼きそば(副菜、主菜)								
めん類 (9料理)	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 天丼メン***(主菜)														
	その他雑物食品 (2料理)	36 たこ焼き(主菜)	37 お好み焼き*(副菜、主菜)	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														
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 春巻のこまめえ	42 茹でブロッコリー	43 小豆菜の炒め物	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

34

つ(SV)サイズ	料理区別「つ(SV)」サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)																								
	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	いも類 (7料理)	62 ジャガイモのみそ汁(具だくさんの汁)																							
		64 ポテトフライ											63 里芋の煮物	67 ジャガイモの煮物	68 コロック										
		65 ふかし芋											66 ポテトサラダ	69 うすら豆の含め煮	70 煮のこのバター炒め										
		大豆以外の豆類											71 湯豆とツナのサラダ	72 ひじきの煮物	73 フィンナーのソテー	74 焼きとり	77 キヨーザ(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 唐揚げ(副菜)	88 たたき	90 鳥のムニエル
		きのこ類											75 ロールキャベツ(副菜)	79 肉じゃが(副菜)	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 唐揚げ(副菜)	88 たたき	90 鳥のムニエル				
		海藻類 (2料理)											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 唐揚げ(副菜)	88 たたき	90 鳥のムニエル						
		肉類 (13料理)											77 キヨーザ(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 唐揚げ(副菜)	88 たたき	90 鳥のムニエル				
	魚類 (12料理)	79 肉じゃが(副菜)	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 唐揚げ(副菜)	88 たたき	90 鳥のムニエル																
		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 肉強湯け	95 おでん*(副菜)	96 魚のフライ	97 天ぷら(盛り合わせ)* (副菜)	100 餅焼き	101 スクランブルエッグ(オムレツ)	104 がんとどきの煮物(副菜)	105 麻婆豆腐	108 牛乳									
		88 たたき	90 鳥のムニエル	98 茶碗蒸し	99 白玉焼き	102 冷奴	103 納豆	106 ヨーグルト	107 プロセスチーズ(スライスチーズ)																
98 茶碗蒸し		99 白玉焼き	102 冷奴	103 納豆	106 ヨーグルト	107 プロセスチーズ(スライスチーズ)																			
餅類 (4料理)	100 餅焼き	101 スクランブルエッグ(オムレツ)	104 がんとどきの煮物(副菜)	105 麻婆豆腐	108 牛乳																				
大豆・大豆製品 (4料理)	102 冷奴	103 納豆	106 ヨーグルト	107 プロセスチーズ(スライスチーズ)																					
牛乳・乳製品	109 餅	110 みかん	111 りんご	112 梨	113 ぶどう	114 柿																			
	果物	109 餅	110 みかん	111 りんご	112 梨	113 ぶどう	114 柿																		

35

※1 1つ(SV)の基準量は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜量70g、カルシウム100mg、果物量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。
 ※3 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、点線より上欄No.38~45は緑黄色野菜、下欄No.46~61は淡色野菜を示す。)た上でカロリー順に整理した。
 ※4 塩分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。
 ※5 ()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

新出番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素含量による)					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 g	食塩 相当量 g
				主食	副食	主菜	肉・魚・卵	植物														
1	主食	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		ずし(にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵	2		2		501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.16	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		うなぎ	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、ピーマン、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、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、鶏肉	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、鶏肉	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	0	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	

新出番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素含量による)					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 g	食塩 相当量 g
				主食	副食	主菜	肉・魚・卵	植物														
21	主食	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、お肉	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		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、卵、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		めん類	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	1.6	
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	その他雑物食品	小豆粥、だご、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	小豆粥、キャベツ、山芋、卵、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	清ゆしトマト	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	野菜	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		1		72	0.5	3.3	10.7	212	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5	
41		香りのごまあえ	苜蓿	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)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					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 相当量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主菜	副菜	主食	デザート	惣菜														
43	副菜	小松菜の炒め物	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煮物	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		ほう麦	ほう麦		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	ほう麦、しいたけ、たけのこ、にんじん、りんご、ごぼう、きゅうり		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、さつまいも、大根、ししとう、なす、にんじん		1			234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9	
62		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、さやえんどう		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)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					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 相当量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主菜	副菜	主食	デザート	惣菜														
64	副菜	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	さつまいも		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		大豆以外の煮物	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		きのこの煮物	きのこのバター炒め	えのきだけ、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	とろろ昆布、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	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		豚肉、じゃが芋、しらす、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	餅蒸		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	ずき焼き		牛肉、豚、豆腐、しらす、きんぴら、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	

新食品番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					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 g	食塩 相当量 g
				主食	副食	主菜	野菜・果物	果物														
				2	2	3	2	1														
86	主菜	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	かまぼこ			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、さつまいも、ちくわ、大根、こんにゃく、栗子、ひきこぼし			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)	さす、イカ、エビ、大根、さつまいも、こんにゃく、しいたけ、ししとう、からし			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		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		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、茗荷			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	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		フロセチース(スライスターズ)	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

新食品番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					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 g	食塩 相当量 g
				主食	副食	主菜	野菜・果物	果物														
				2	2	3	2	1														
108	牛乳・乳製品	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	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)の基準量は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、食物繊維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算出した)。
 ※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 表中の量は、五訂日本食品標準成分表を基に算出した。