参考資料7 イラストの中の料理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
エネルギー構成比 F比:	23.2
エネルギー構成比 *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 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ1/2 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き1/2 1 冷奴1/3丁 1		りんご小1/2 1
合計	6	6	4.5	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	g	3.1	3.0	3.0	9.1
食物繊維	g	6.7	4.5	10.2	21.4
たんぱく質エネルギー比率	%	11.4	14.0	14.2	13.3
脂肪エネルギー比率	%	24.7	29.1	20.4	24.8
炭水化物エネルギー比率	%	63.9	56.9	65.4	61.9
穀類エネルギー比率	%	52.9	46.3	44.9	47.7

食事例2　　2000kcal

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚 1	ミネストローネスープ 1	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
昼食	スパゲッティ1皿 2 (ナポリタン)	ナポリタン具 1 野菜サラダ 1		ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草のお浸し 1	サンマ塩焼き 2 冷奴1/3丁 1		みかん1個 1
合計	5	6	4	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	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	g	2.6	2.6	3.7	8.9
食物繊維	g	4.9	5.8	9.8	20.5
たんぱく質エネルギー比率	%	16.0	14.2	15.6	15.3
脂肪エネルギー比率	%	32.5	22.4	26.7	26.8
炭水化物エネルギー比率	%	51.5	63.4	57.7	57.9
穀類エネルギー比率	%	47.0	58.3	39.8	47.6

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	青ソテー 1 野菜サラダ 1 具沢山味噌汁 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	茹でアスパラガス 1 筑前煮1/2 1	あさり酒蒸 1	ヨーグルト 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	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	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
たんぱく質エネルギー比率	%	11.4	15.2	14.2	7.6	13.3
脂肪エネルギー比率	%	24.7	32.7	14.6	1.6	22.8
炭水化物エネルギー比率	%	63.9	52.1	71.2	90.8	63.9
穀類エネルギー比率	%	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　東京農業大学講師
武見ゆかり　女子栄養大学助教授
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）で示すべき内容について
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
具体的な図案について
フードガイド（仮称）の活用について、ターゲットを絞った記述

※「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）の普及活用方法について

第５回　平成17年5月31日
フードガイド(仮称）のイラストについて
報告書骨子（案）について

第６回　平成17年6月21日
名称及びイラストの決定
報告書案について

第７回　平成17年7月5日
報告書案について