

## 栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について

昭和56年3月2日衛発第157号  
厚生省公衆衛生局長通知

国民の栄養知識の向上を図るための栄養教育の教材としての「6つの基礎食品」については、昭和33年3月24日付け衛発第251号本職通知「栄養教育としての6つの基礎食品の普及について」をもつてその普及をお願いしたところであるが、作成後20余年を経過したこともあり、内容を現状に即したものとするため、このたび別添のとおり、改定することとしたので、下記の点に留意のうえ、貴管下関係職員に周知徹底され、これの活用を図るとともに栄養指導の推進に資せられるようお願いする。

なお、昭和33年3月24日付け衛発第251号本職通知「栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について」は廃止する。

## 記

## 1 教育的意義

栄養教育は、各栄養素の均衡のとれた食事のための正しい知識を普及し日常の食生活改善・向上を図ることが目的である。

別添「6つの基礎食品」は栄養成分の類似している食品を6群に分類することにより、バランスのとれた栄養を摂取するために、具体的にどんな食品をどのように組合せて食べるかを誰もがわかるようにしたものであり、これを活用することによつて栄養教育の効果をあげることが期待できる。

## 2 食品の分類

## (1) 第1類「魚、肉、卵、大豆」

これらは良質たん白質の給源となるものであり、毎日の食事で主菜となるものである。

副次的にとれる栄養素としては、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>があり、これらの給源としても、大きな役割を果たす。

## (2) 第2類「牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚」

牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。

そのほか、良質たん白質、ビタミンB<sub>2</sub>の給源としての役割も大きい。

小魚類は、たん白質、カルシウムを多く含み、また、鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源ともなる。

## (3) 第3類「緑黄色野菜」

この類は主としてカロチンの給源となる野菜であるが、ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源としても大きな役割を占める。

なお、この類に分類される野菜は原則として、その100グラム中にカロチンとして600 $\mu$ g以上含有されるものとする。

(4) 第4類「その他の野菜、果物」

この類は主としてビタミンCの給源として重要である。

そのほか、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の給源としての役割も大きく、第3類以外の野菜及び果実類が含まれる。

(5) 第5類「米、パン、めん、いも」

この類は、糖質性エネルギー源となる食品である。

この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。

なお、いも類は、糖質のほかに、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなども比較的多く含まれる。

(6) 第6類「油脂」

この類は、脂肪性エネルギー源となる食品で、大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。

(別添)

6つの基礎食品 ー毎日の食事に必ず6つを組合せましょうー

|   | 食品の類別               | 食品の例示  |
|---|---------------------|--|
| 1 | 魚<br>肉<br>卵<br>大豆   | 魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど<br>牛肉、豚肉、鳥肉、ハム、ソーセージなど<br>鶏卵、うずら卵など<br>大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、がんもどきなど |
| 2 | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べられる魚 | 牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど<br>めざし、わかさぎ、しらす干しなど<br>注 わかめ、こんぶ、のりなど海草を含む                       |
| 3 | 緑黄色野菜               | にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなど   |
| 4 | その他の野菜<br>果物        | だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど<br>みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど                                      |
| 5 | 米、パン、めん、<br>いも      | 飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど<br>さつまいも、じゃがいも、さといもなど<br>注 砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む                     |
| 6 | 油脂                  | てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリン<br>など<br>注 マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む                             |