

## 第2回 フードガイド（仮称）検討会

### 議 事 次 第

日時：平成17年3月7日（月）

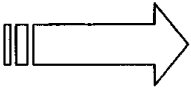
10:00～12:00

場所：経済産業省別館1111会議室

- 1 開 会
- 2 フードガイド（仮称）を構成する内容について
- 3 フードガイド（仮称）の名称について
- 4 その他
- 5 閉 会

### 配 付 資 料

- 資料1 栄養素、食品、食事等の関連について
- 資料2 フードガイド（仮称）を構成する内容について
- 資料3 名称案について
  
- 参考1 栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について
- 参考2 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(概要)
- 参考3 世界のフードガイド
- 参考4 食生活指針（ビジュアルデザイン）

栄養教育に 用いられる要素	エネルギー 栄養素	食品～食品群	具体的な 料理	食事（フードガイド(仮称)での区分案） （料理グループ）
内容	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>ビタミン</p> <p>ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>、ピオチン、パントテン酸、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK</p> <p>ミネラル、電解質</p> <p>マグネシウム、カルシウム、リン、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、ナトリウム、カリウム</p>	<p>食品成分表</p> <p>6つの基礎食品</p> <p>3色分類</p> <p><b>赤</b></p> <p>第1類(魚、肉、卵、大豆) 良質たんぱく質の給源となるもので、毎日の食事で主菜となるもの。 副次的にとれる栄養素として、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>。</p> <p>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。 その他、良質たんぱく質、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>第3類(緑黄色野菜) 主としてカロテンの給源となる野菜。ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p>第4類(その他の野菜、果物) 主としてビタミンCの給源。 その他、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の給源。</p> <p><b>緑</b></p> <p>第5類(米、パン、めん、いも) 糖質性エネルギー源となる食品。 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。 いも類は、糖質のほかビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなども比較的多く含まれる。</p> <p><b>黄</b></p> <p>第6類(油脂類) 脂肪性エネルギー源となる食品。 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。</p>	<p>ごはん</p> <p>パン</p> <p>パスタ</p> <p>焼き魚</p> <p>ハンバーグ</p> <p>卵焼き</p> <p>冷や奴</p> <p>サラダ</p> <p>煮物</p> <p>りんご</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チョコレート</p> <p>ケーキ</p> <p>ジュース</p> <p>揚げ物</p> <p>佃煮</p> <p>漬物</p>	<p>ごはん、パン、麺などを主材料とした料理 (炭水化物の供給源)</p> <p>(主食グループ)</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理 (たんぱく質の供給源)</p> <p>(主菜グループ)</p> <p>野菜、いも、豆、海草などを主材料とした料理 (ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p> <p>(副菜グループ)</p> <p>果物 (積極的にとりたいもの)</p> <p>(果物)</p> <p>牛乳・乳製品 (積極的にとりたいもの)</p> <p>(牛乳・乳製品)</p> <p>菓子・嗜好飲料・砂糖 (とりすぎを注意したいもの)</p> <p>(菓子・嗜好飲料・砂糖)</p> <p>油脂・調味料 (とりすぎを注意したいもの：調理形態)</p> <p>(油脂・調味料)</p>
食べる者の量的把握 (一般人の場合)	目に見えない(栄養成分表示がされているものは含有量がわかる)	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい	食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理類別に、標準的な量(サービング)と比較して、おおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかるようになる可能性大	
作者の量的把握 (一般家庭の場合、 および外食、 中食業者の場合)	食品成分表や分析結果から把握できる (一般の家庭では難しい)	つくるときに、食材の重量を計量すれば、把握できる 一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしに難しい(健康づくり協力店の実施状況から)	1料理の提供量を標準的な量(サービング)と比較して適切な量の提供ができる。食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある)	
健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成	 <p>フードガイド(仮称) 食事摂取基準、食品構成等を基に料理の提供量(サービングサイズ)と望ましい1日当たりの摂取量</p>	

料理グループ	食品群	主材料(目安重量) 例	分類条件	サービング	主な供給栄養素
<b>基本的な組合せ</b>					
<b>主食グループ</b> (ごはん、パン、麺など)	米類(めし)	ご飯(茶碗1杯) 160g、もち(角餅2個) 80g	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として 50g	炭水化物、エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン(6枚切り1枚) 60g、ロールパン(2個) 60g			
	めん類	うどん(ゆで1玉)・そうめん・冷や麦230g そば(ゆで1玉)200g、中華麺、スパゲッティー〇g			
	その他の穀類食品	シリアル 40g、			
<b>主菜グループ</b> (肉・魚・卵料理、大豆食品など)	肉類	牛肉・豚肉・鶏肉、肉加工品 50g	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として 12g	たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄
	魚類	魚 60g、貝類、エビ・カニ・たこ、魚介加工品			
	卵類	卵 50g			
	大豆・大豆製品	豆腐類 100g、大豆・納豆類 40g			
<b>副菜グループ</b> (野菜・いも・豆・海草料理)	野菜類	野菜 70g、(野菜ジュース、とうもろこしを含む)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として 70g	ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維
	いも類	いも 70g、こんにやく〇g			
	大豆以外の豆類	あずき、うずら豆			
	きのこ類	きのこ 30g			
	海草類	海草 30g			
	種実類	落花生、ナッツ、栗			
<b>積極的にとりたいもの</b>					
果物	果実類	果実 100g、100%果汁ジュース		主材料として 100g	ビタミンC、カリウム
牛乳・乳製品	乳類	牛乳 200g ヨーグルト 100g、粉乳 16g、チーズ 20g		主材料に由来するカルシウムとして 100mg	カルシウム、たんぱく質、脂質
<b>とりすぎを注意したいもの</b>					
菓子・嗜好飲料・砂糖	菓子類	菓子類、菓子パン		エネルギーとして 100kcal	エネルギー
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類、コーヒー類、茶類			
油脂・調味料	(砂糖類)				
	(油脂類) (塩・調味料類)	※調理形態から見て、「炒め」「揚げ」 ※高塩分食品:漬物、佃煮、他		→「1ポイント」でエネルギーとして〇〇kcal →「1ポイント」で食塩量として〇g	

複合主食的料理

大皿的料理

## 名称案について

## ○名称

- 1) 日本版食事ガイド
- 2) 食べ方簡単ガイド
- 3) 日本人のための食事指南
- 4) 一目で分かる食指南
- 5) 食生活指南
- 6) 食事バランス指南
- 7) 日本型食事指南ガイド
- 8) バランス型食事ガイド
- 9) ラッキーセブン
- 10) ヘルシーセブン
- 11) ハッピーセブン
- 12) 日本版食べ方ビジュアルガイド
- 13) 上手な食べ方ガイド
- 14) 日本版標準食事ガイド
- 15) 食べガイド
- 16) 食事バランスガイド
- 17) 食事バランス表示
- 18) フードガイド Mt. 富士
- 19) 食べ方指針
- 20) 日本人の(ための)お料理食べ方ガイド
- 21) 食べ方手引き
- 22) 食べ方ガイド
- 23) 食事のバランス事始め
- 24) 食事のバランス早わかり
- 25) 食事バランスのすすめ
- 26) 食事ガイド
- 27) 健全な食事バランスガイド

## ○キャッチフレーズ

- ア) 日々の食事ちゃんと考えよ!
- イ) 食べるバランス、丸わかり!
- ウ) 毎日の食生活にお役立ち!
- エ) あっと気がつく食事バランス!
- オ) ひとめで分かる食指南!
- カ) 一目瞭然食事の適量!
- キ) ひとめで分かる食事の目安!
- ク) 足元の食事を見直してみませんか?
- ケ) 毎食がチャンス。
- コ) チャンスはいつでも。
- サ) ラッキーチャンスは今から。
- シ) 毎日がチャンス、いつでもチャンス。
- ス) 好機到来。
- セ) 食べるバランス一発逆転。
- ソ) 毎日の食生活で逆転。
- タ) 今日から逆転。
- チ) 今日から食事はラッキーセブン。
- ツ) ラッキーバランスを楽しんで。
- テ) ラッキーセブンでいい習慣。
- ト) ラッキーセブンは元気習慣。
- ナ) どの人にもラッキーセブン。
- ニ) あなたのラッキーセブンをみつけましょう。
- ヌ) 気づいた人はラッキー。
- ネ) 健康のための食生活にお役立ち!
- ノ) バランスの良い食べ方(食事)
- ハ) バランスを考えて選ぼう!
- ヒ) 食事のバランス大丈夫?
- フ) 正しく選んでおいしく食べよう!
- ヘ) 正しく選んで健康に!
- ホ) 毎日の食事バランスチェック
- マ) 食事のバランス一目でわかる!
- ミ) 毎日の食事をバランス良く!
- ム) あなたの食事は大丈夫? 選ぶ前にバランスチェック!
- メ) 土台はしっかり、頂上は控えめに!
- モ) 富士山のようにどこから見ても美しく!
- ヤ) ごはんとおかず、バランス良く!
- ユ) 健康的な日本型食生活実践術!
- ヨ) 見てわかる・食べてわかる・続けて実感! 食べ方ガイド
- ラ) 見てわかる・食べてわかる・続けて実感! 食事のバランス
- リ) 1日3回、30食品で
- ル) 健康はバランスの良い食事から!