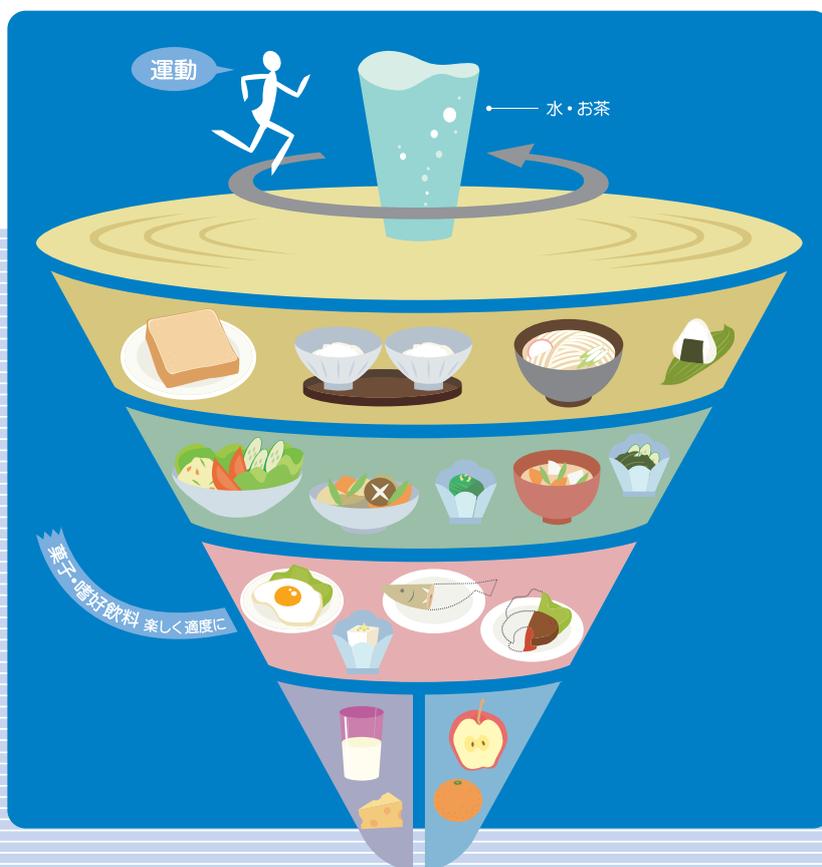


## 平成19年度生活衛生営業振興推進事業



## 食事バランスガイド推進事業

# 食事バランスガイドの活用

多くの人々に食事を提供する飲食店には、毎日、幅広い年代の人々が利用していることから、「食事バランスガイド」の活用について、多様な情報提供や普及活動を実践できる場としての役割が期待されています。

今回のこのパンフレットは、「食事バランスガイド」を実際に飲食店でどのように掲示し、お客様に分かりやすい情報の提供手法を、具体的なメニュー例などを示すことで、それぞれのお店で活用されることを目的に作成しました。

これからの飲食店は、地域の食文化の健全な発展に貢献し、お客様の食の安全や安心、そして健康に関する情報への関心の高まりといったニーズに的確に対応しつつ、飲食店経営の安定化を図っていくことが大切です。

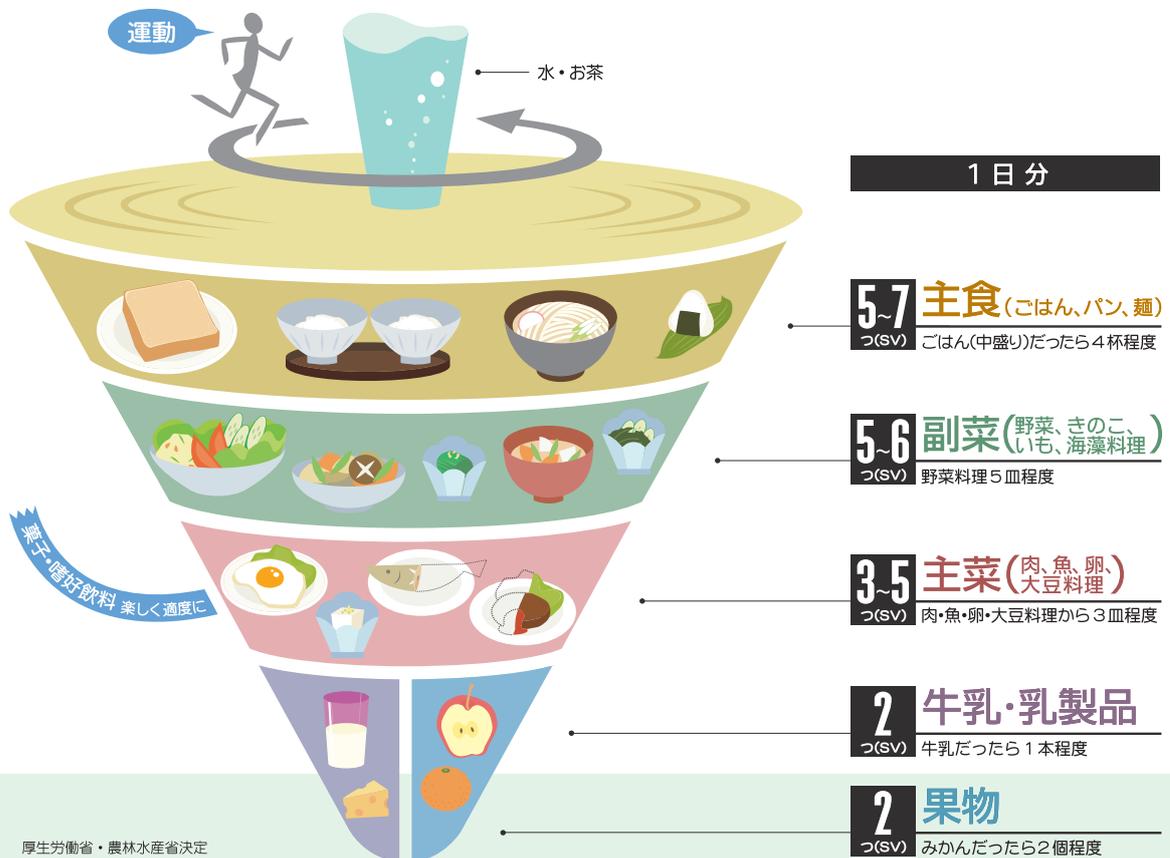
# 1. 食事バランスガイドの概要

「食事バランスガイド」は、平成17年7月に厚生労働省と農林水産省の共同により発表されたもので、毎日を健康で活動的に過ごすための基本となる食事について「何を」「どれだけ」食べるのが良いのかを誰でも簡単に分かるようにと作られたものです。簡単が一番に考えられているため活用には少しのルールを知れば大丈夫です。

## (1) ルールを知る

- ルール1** 「何を」は食卓の料理をざっくり分けて「区分」で考えます。  
区分は「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つ
- ルール2** 「どれだけ」はおよその量を「つ(sv)」という単位で数えます。  
数え方は、ひとつ、ふたつ、みっつ・・・少数は使いません。  
(ただし、ご飯中盛り1杯、3つ(sv)の主菜を半分は特別に1.5つ(sv))
- ルール3** 1日に「何を」「どれだけ」のバランスをコマに見立てています。  
しっかり回るバランスの良いコマにすることを目指します。  
偏って食べるとバランスが崩れコマが倒れてしまいます。
- ルール4** コマには次のことも表しています。  
生命維持に大事な水を中心、菓子や嗜好飲料は紐、食事と並び重要な運動を(運動する人として)コマの上に配置しています。

## 《食事バランスガイド》



## (2) 活用する・・・結果としてバランスの良い食事になります。

### ステップ1

自分に適したコマの形（各「区分」の「つ(sv)」）を見つけます。まずは、下の表を参考に。その後は体重チェックで調整します。

### ステップ2

食事をする時、「区分」と「つ(sv)」を考え料理を選びます。または、食事をした時、「区分」毎に「つ(sv)」を数えます。「区分」や「つ(sv)」はお店の表示やイラスト等を参考にします。

### ステップ3

1日毎（数日間の平均）で自分に適したコマに仕上げます。

## (3) 活用する上で気をつけること

### ポイント1

揚げ物、炒め物の等油の多い料理にかたよらないようにします。

### ポイント2

味付けは薄味が一番、塩味の濃いものは控えめにします。

### ポイント3

コマの安定は運動から。身体をせっせと動かしましょう。

### ポイント4

楽しみのお菓子やお酒やジュースなどの嗜好飲料はコマの“ひも”。とりすぎないように適度の範囲にします。

注) 食事バランスガイドを活用する際、油と塩分に関してはコマのみのチェックではバランスの確認が出来ないという点があります。承知しておきましょう。簡単を目指した結果ともいえます。

## 自分に適したコマの形（各「区分」の「つ(sv)」）を見つけましょう。

### 料理例

1つ分 =  =  =  = 
1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
2つ分 =  =  = 
1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
3つ分 =  =  = 
1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
1つ分 =  =  =  =  =  = 

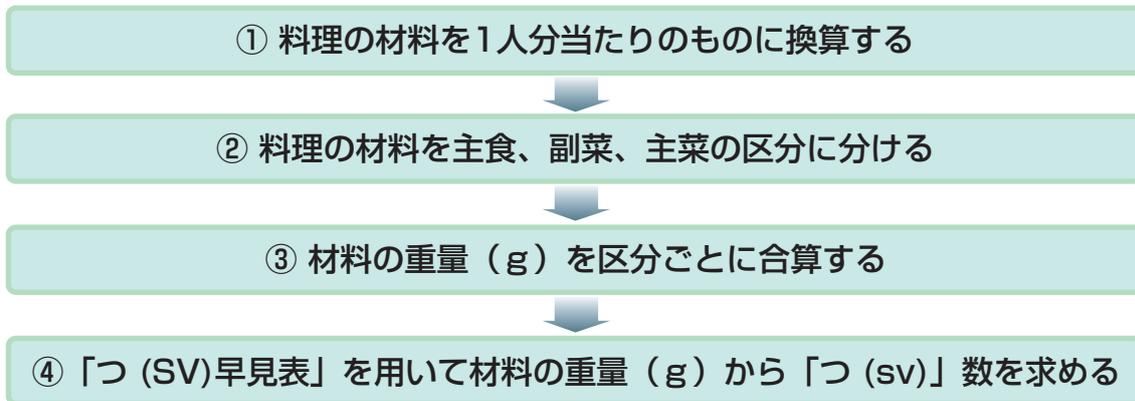
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

6～9歳の子ども、身体活動低い(高齢者含む)女性	ほとんどの女性・身体活動低い(高齢者含む)男性	12歳以上ほとんどの男性
4～5 つ(sv)	5～7 つ(sv)	7～8 つ(sv)
5～6 つ(sv)		6～7 つ(sv)
3～4 つ(sv)	3～5 つ(sv)	4～6 つ(sv)
2 つ(sv)		2～3 つ(sv)
2 つ(sv)		2～3 つ(sv)

## 2. お店で表示をするための方法

1. で食事バランスガイドの概要についてふれましたが、ここでは実際にお店で表示する場合の計算手順について説明します。

### (1) 手順



### (2) 計算例

「切干大根の炒り煮」を11ページの「つ (sv) 早見表」を参考に計算してみましょう。

①料理の材料を1人分当たりのものに換算する

献立名	材料名	10人分 (g)	1人分 (g)	区分
切干大根の炒り煮	切干大根	500	50g	副菜 50g
	油揚げ	50	5	主菜 5
	にんじん	150	15	副菜 15
	れんこん	150	15	副菜 15
	干し椎茸	100	10	副菜 10
	サラダ油	20		
	砂糖	50		
	みりん	50		
	しょうゆ	100		
	出し汁	800		

※1: 戻した量を記入する (指す材料: 切干大根, 干し椎茸)

※2: 油や調味料は数えなくてよい (指す材料: サラダ油, 砂糖, みりん, しょうゆ, 出し汁)

合計可能  
副菜 90g  
主菜 5g

②主材料を主食、副菜、主菜の区分に分類する

→ 「切干大根の炒り煮」の場合は「副菜」に分類

③副菜合計90g・主菜が5gとなる

④「つ (sv)早見表」を用いて材料から重量 (g) の「つ (sv)」数を求めると

副菜は50g～110g未満が副菜1つ(sv)、  
主菜の油揚げは30～70g未満が主菜1つ(sv)

→ この場合は「副菜」が90gで副菜1つ(sv)、  
「主菜」が5gで主菜0つ(sv)です

## つ (sv) 早見表

	主材料 (食品) (g)	1つ (sv)	2つ (sv)	3つ (sv)	備 考
主 食	ごはん (炊飯)	70～140	190～270	270～380	140～190は1.5sv (中盛り)。コンビニで販売されている「おにぎり」1個は1つ (sv) になる。
	パン	4～6枚切り食パン1枚、ロールパン2～3個			
	ゆで麺	100～230	230～380	380～530	うどん、そうめん、中華麺、マカロニ、スパゲッティ
	生 麺	50～110	110～180	180～250	うどん、中華麺
	乾 麺	40～80	80～140	140～200	うどん、そうめん、中華麺、マカロニ、スパゲッティ
副 菜	葉野菜を除く野菜等 (乾物を除く)	50～110	110～180	180～250	いも、海藻、きのこ、春雨を含む
	葉野菜 (調理前重量)	50～110	110～180	180～250	
	葉野菜 (調理後重量)	30～70	70～120	120～170	葉野菜は ゆで等の調理により重量が減り生重量の0.7倍程度になる
	切干等乾燥野菜、きのこ (乾物)	10～20	20～30	30～40	乾燥重量 に対して約6を掛ければ、おおよその生重量に換算できる
	乾燥わかめ	20～40	40～60	60～80	乾燥重量 に対して約3を掛ければ、おおよその生重量に換算できる
	野菜ジュース	100～210	210～350	350～490	重量の1/2を掛けた値で計算している
主 菜	肉	20～80	80～110	110～150	
	ハム、ソーセージ等	30～60	60～90	90～130	
	魚	20～50	50～90	90～120	
	魚介練り製品	30～70	70～120	120～160	
	卵 (g)	30～80	80～130	130～180	卵1個 (約50g) で1sv
	豆腐	70～160	160～260	260～370	豆腐1/3丁 (100g) で1sv
	豆 乳	110～250	250～420	420～580	
	油揚げ、厚揚げ	30～70	70～110	110～150	
	ゆで大豆	30～60	60～90	90～130	
牛 乳 製 品	牛 乳	60～130	130～220	220～310	
	ホワイトソース	30～60	60～90	90～130	

※各欄の数字の見方：「70～140」とある場合は、70以上140未満ということを表しています。

※めん類を半玉追加するなどの注文を受ける場合は、0.5つ (sv) を足して計算するようにしてください。

出典 (「外食業者向けマニュアル」 (財) 外食産業総合調査研究センターより)

### 3. 具体的な表示方法と表示例

「つ (sv) 早見表」を用いて料理の「つ (sv)」を求めたら、表示例を参考にあなたのお店にあった方法で実際に表示をしてみましょう。

食事バランスガイドを活用すればメニュー変更時の表示変更が簡単です。

#### 表示場所

- ①料理のサンプル 例 1、2、5
- ②店内壁面 例 3
- ③メニュー表の中 例 4
- ④卓上 例 6、7

#### 表示方法

- ①コマのイラストを使って表示する 例 1、2、5
- ②コマのイラストを使わないで表示する。 例 3、4、6、7

#### 例1

#### 学生食堂での表示



メニューサンプルにコマの「つ (sv)」と栄養価が表示されています。



#### 例2

#### 弁当売り場での表示

持ち帰り日替わり弁当にコマの「つ (sv)」と栄養価の表示がしてあります。



唐揚げ弁当

献立名  
とりのから揚げ  
ご飯  
ポテトサラダ

2 SV  
1 SV  
3 SV  
0 SV  
0 SV

牛乳乳製品  
薬物

単位	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	Na/Mg mg	鉄 mg
メニューの 栄養価	916	28.7	38.1	106.3	54	2.1
単位	レオノール酸 %	トランス脂肪酸 %	糖質 %	食物繊維 %	塩分 %	
メニューの 栄養価	79	0.17	0.33	7	2.2	3.2

＜コメント＞  
\* コマは、上から主食、副食、主菜、乳・乳製品、薬物です。  
献立がなになるように野菜の小鉢などを加えましょう。  
乳製品やくだものも献立でとるように心がけましょう。

### 例3

## 喫茶レストランでの表示



レジカウンターの下に「食事バランスガイド」のポスターと並べて「つ(sv)」が一覧表示してあります。

**健康づくりは毎日の食事から**

食事バランスガイドは、1日に必要な食事量を、主食、副菜、主菜、などの5つのグループからいくつ食べたらいいか、わかりやすい料理数で示しています。イラストは、コマをイメージしています。食事のバランスが悪くなると病れてしまいます。また自転運動することで安定するようになります。

**食事バランスガイド**

毎日の食事は5つのグループから選ぶ

23歳未満・身長150cm以下は200kcal(成人)

カフェアゴラ 栄養価を計算しました。

主食は、主材料に由来する炭水化物として 40g  
副菜は、主材料(野菜)の素材重量として 70g  
主菜は、主材料に由来するたんぱく質として 6g  
乳製品、主材料に由来するカルシウムとして 100mg  
果物は、主材料として 100g

**<中華丼セット>**

主食	2	つ
副菜	2	つ
主菜	1	つ
牛乳乳製品	0	つ
果物	0	つ

エネルギー	924	kcal
たんぱく質	21.8	g
脂質	11.3	g
塩分	4.6	g

**<ハンバーグセット>**

主食	2	つ
副菜	2	つ
主菜	2	つ
牛乳乳製品	0	つ
果物	0	つ

エネルギー	665	kcal
たんぱく質	21.5	g
脂質	16.5	g
塩分	3.5	g

**<おにぎり茶漬けセット>**

主食	2	つ
副菜	1	つ
主菜	1	つ
牛乳乳製品	0	つ
果物	0	つ

エネルギー	560	kcal
たんぱく質	18.8	g
脂質	7.1	g
塩分	5.7	g

**<リゾットセット>**

主食	2	つ
副菜	1	つ
主菜	0	つ
牛乳乳製品	1	つ
果物	0	つ

エネルギー	697	kcal
たんぱく質	17.3	g
脂質	24	g
塩分	3.5	g

**<アゴラカレーセット>**

主食	2	つ
副菜	4	つ
主菜	2	つ
牛乳乳製品	0	つ
果物	0	つ

エネルギー	569	kcal
たんぱく質	24.1	g
脂質	7	g
塩分	2.2	g

### 例4

## 蕎麦屋での表示



各テーブルにおいてあるお品書きといっしょに「食事バランスガイド」の紹介と例3と同じ「つ(sv)」を一覧表示したものが挟んであります。



# 例5

## 病院の外来食堂での表示



食堂入り口のメニューサンプルのプライスカードにコマを色分けして表示しています。卓上には「食事バランスガイド」のミニポスターが立ててあります。

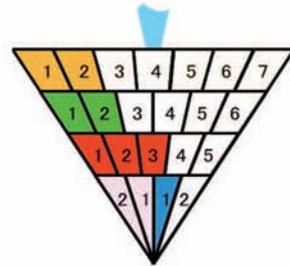


### バランスおすすめランチ

- ・ ご飯
- ・ 味噌汁
- ・ 豚のしょうが焼き
- ・ ほうれん草ごまあえ
- ・ みかん

900円

エネルギー	667 kcal
脂 質	12.5 g
塩 分	3.7 g



# 例6

## レストランでの表示



卓上にある料理の写真に「つ (sv)」と栄養価を表示しています。

# 例7

## 中華料理店での表示

卓上にポスターと「つ (sv)」、栄養価を表示しています。

