

表6-4 主食・主菜・副菜料理マトリックスによる喫食料理の分布(東北S市)

核料理と主材料			主な調理形態	加熱しない									加熱する									合計									
				生物のまま	切る・和える	加工(発酵も)	漬物		冷	熱の媒介なし			熱																		
							塩漬	他		アルコール飲料	甘い飲料	その他の飲料	焼き物	茹でる	蒸す	煮る(汁多い)		汁物	和え物	合わせ物	油										
																煮る(汁多い)	煮る(汁多い)				炒め物		揚げ物								
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19													
主食群	米	米のみ	01																	180						1	181				
		野菜・芋	02												6													6	6		
		豆・種実	03												6														6	9	
		魚	04																										9	25	
		卵・乳	05																		4					4	17	49	67		
		肉	06																								9	39	5	67	
		他	07																											57	0
		粉状	08																				5							5	0
		米他	09																												0
	小麦他	パン	パンのみ	10											82															82	
			野菜・芋	11																											0
			豆	12																											0
			魚	13																											0
			卵・乳	14																											19
			肉	15																											21
		他	16																											53	
		麺	麺のみ	17																											26
			野菜・芋	18																											25
			豆	19																											7
			魚	20																											24
			卵・乳	21																											12
			肉	22																											10
			他	23																											0
			粉	24																											4
主食群計			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	116	0	9	197	77	10	0	157	63	0					629			
主菜群	魚介	生	25	3										13		2													25		
		加工	26												6														14		
	肉	生	27																											96	
		加工	28			8																								16	
	卵	生	29	4																										59	
		加工	30																											0	
	大豆	生	31																											0	
		加工	32																											45	
	牛乳	生	33	90																										90	
		加工	34				34																							34	
主菜群計		35																										0			
副菜群	緑色野菜	36	6																							5	60				
	淡色野菜	37	6	63																									111		
	野菜豆	38																											3		
	芋	39																											56		
	きのこ	40																											0		
	海藻	41																											11		
	果物	42																											7		
	穀物	43																											13		
	副菜他	44																											0		
	副菜群計		12	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	0	0	78	0	19	30				261			
その他群	米	45																										0			
	小麦	46																										104			
	魚介	47				1								71														19			
	肉	48																										8			
	卵	49																										15			
	大豆	50																										34			
	牛乳	51																										23			
	緑色野菜	52																										5			
	淡色野菜	53																											37		
	野菜豆	54																											15		
	芋	55																											31		
	きのこ	56																											1		
	海藻	57																											64		
	果物	58																											102		
	茶葉	59																											153		
	水	60																											0		
化成品	61																											23			
他	62																											63			
複合	63																											0			
その他群計		65	0	0	28	4	0	0	131	161	80	0	9	32	0	131	0	15	0	41							697				
合計		171	78	84	28	4	0	0	131	161	288	10	23	289	89	141	78	172	107	112							1966				

表7 主食・主菜・副菜料理の出現料理の累積頻度

料理 出現順位	世帯形態間比較 ¹⁾						地域間比較					
	二世帯			単身世帯			四国K市			東北S市		
	累積数	累積率 (%)	累積率 (%)	累積数	累積率 (%)	累積率 (%)	累積数	累積率 (%)	累積率 (%)	累積数	累積率 (%)	累積率 (%)
主食												
1~5位	1400	69.8	62.5	1156	62.5	65.3	441	65.3	65.3	380	60.4	60.4
6~10位	1596	79.5	73.9	1368	73.9	72.3	488	72.3	72.3	473	75.2	75.2
11~15位	1699	84.7	80.3	1487	80.3	78.4	529	78.4	78.4	525	83.5	83.5
16~20位	1781	88.7	84.7	1567	84.7	83.0	560	83.0	83.0	541	86.0	86.0
21~25位	1851	92.2	87.4	1617	87.4	84.7	572	84.7	84.7	557	88.6	88.6
26~30位	1886	94.0	88.5	1638	88.5	85.5	577	85.5	85.5	563	89.5	89.5
31位以下	-	-	89.6	1659	89.6	86.2	582	86.2	86.2	564	89.7	89.7
計	2007	100.0	100.0	1851	100.0	100.0	675	100.0	100.0	629	100.0	100.0
主菜												
1~5位	796	49.5	52.3	674	52.3	51.4	235	51.4	51.4	228	60.2	60.2
6~10位	1145	71.2	72.3	932	72.3	71.1	325	71.1	71.1	293	77.3	77.3
11~15位	1336	83.1	82.7	1066	82.7	80.1	366	80.1	80.1	330	87.1	87.1
16~20位	1453	90.4	89.0	1147	89.0	87.5	400	87.5	87.5	356	93.9	93.9
21~25位	1541	95.8	91.7	1182	91.7	91.2	417	91.2	91.2	365	96.3	96.3
26~30位	1562	97.1	94.2	1214	94.2	92.1	421	92.1	92.1	369	97.4	97.4
31位以下	-	-	94.6	1220	94.6	92.3	422	92.3	92.3	370	97.6	97.6
計	1608	100.0	100.0	1289	100.0	100.0	457	100.0	100.0	379	100.0	100.0
副菜												
1~5位	620	62.9	57.5	442	57.5	56.2	163	56.2	56.2	160	61.3	61.3
6~10位	792	80.4	78.4	603	78.4	83.8	243	83.8	83.8	218	83.5	83.5
11~15位	915	92.9	88.6	681	88.6	88.6	257	88.6	88.6	252	96.6	96.6
16~20位	940	95.4	93.9	722	93.9	89.7	260	89.7	89.7	255	97.7	97.7
計	985	100.0	100.0	769	100.0	100.0	290	100.0	100.0	261	100.0	100.0
その他												
1~5位	547	45.2	46.8	495	46.8	52.4	327	52.4	52.4	383	54.9	54.9
6~10位	782	64.6	68.0	719	68.0	71.6	447	71.6	71.6	549	78.8	78.8
11~15位	943	77.9	79.6	841	79.6	89.3	557	89.3	89.3	614	88.1	88.1
16~20位	1063	87.9	88.4	934	88.4	94.4	589	94.4	94.4	656	94.1	94.1
21~25位	1165	96.3	92.8	981	92.8	98.4	614	98.4	98.4	683	98.0	98.0
26~30位	1204	99.5	96.6	1021	96.6	99.4	620	99.4	99.4	690	99.0	99.0
31位以下	-	-	96.9	1024	96.9	-	-	-	-	691	99.1	99.1
計	1210	100.0	100.0	1057	100.0	100.0	624	100.0	100.0	697	100.0	100.0

※ - : 該当料理なし

1) 東北S市, 関東Y市, 中国O市, 四国K市の4市

表8 主食・主菜・副菜料理マトリックスで類型化した日本人の料理摂食状況(平成7年国民栄養調査結果)

主な調理形態		加熱しない										加熱する								弁当	定食	料理以外	合計			
		生のまま	切る・和える	加工(発酵も)	漬物		冷	熱			水					油										
					塩漬	他		寄せ物	アルコール飲料	甘い飲料	その他の飲料	熱の媒介なし	焼き物	茹でる	蒸す	煮る(汁少)	煮る(汁多)	汁物	和え物					合わせ物	炒め物	揚げ物
核料理と主材料		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
主食群	米	米のみ	01							14	38				13,971	116			5	3					14,151	
		野菜・芋	02	4											7	91	37			68	8				213	
		豆・種実	03											80	23	3				106			1		213	
		魚	04									4				39	12		3	458	7				523	
		卵・乳	05									17				2	42			103	208				372	
		肉他	06									6			1	23	17			804	22	19			892	
	小麦他	パン	粉状米	07										4											788	
			米	08										1						719					1	
			もち	09									140	14	14	1	59				53	5	2		288	
			パンのみ	10									3,030		30						14		10		3,084	
		野菜・芋	11									11		4						55				70		
		豆	12									104								3					107	
		魚	13									1								14					15	
		卵・乳	14			3						169		3		1				40	17				233	
雑	肉	肉	15							11		134							148		25			318		
		他	16							484									360			1		845		
		麵のみ	17								16	262				1,220			13	24	2			1,537		
		野菜・芋	18													30	1	1	67	42				141		
	豆	19													1			65	1				67			
	魚	20									1							132	33					179		
	卵・乳	21									1		1					36	1					40		
	肉他	22									2			6	207			212	343					770		
粉	他	23													10			51		5			66			
	粉他	24			81						39	2	45		6	2		3	194				372			
主食群計			4		84					14	4,074	278	324	14,181	1,778	43	2	3,529	908	63	1	1	25,284			
主菜群	魚介	生	25	990	153	7	1	5				2,144	51	44	725	10		36	18	304	937	2		5,427		
		加工	26	21	34	499	33	1				744	2		60	412				29	66			1,901		
		生	27	10	6							565	58	134	749	202	181	17	9	1,107	1,358			4,396		
		加工	28	12	28	707						49	72		9	1		2		184	45			1,109		
		卵	29	298									344	71	16	2			10	2,447	10			3,198		
	大豆	生	30	5		1							1	3										10		
		加工	31				16							70										86		
		加工	32	1,257	18	3						30	190	1	103				14	78	37			1,731		
	牛乳	生	33	4,109																				4,109		
		加工	34			1,202																		1,202		
		主菜他	35																					2		
主菜群計		6,702	239	2,419	34	22					3,532	717	251	1,735	627	181	55	51	4,151	2,453		2	23,171			
副菜群	野菜	緑色野菜	36	562	59	5	2					41	420	3	485	3		1,931	7	327	37			3,882		
		淡色野菜	37	17	3,280		1	6				50	109	5	1,999	24	1	255	14	830	92			6,683		
		野菜豆	38		6	3						5	53	1	410	4		31		34	20			567		
		芋	39		151	5						374	28	200	352	2		296		33			1	1,442		
		きのこ	40		13							11	1			28			9		26	1			89	
		海藻	41	11	86									1		292			6		6				401	
		果物	42		30											3					3				36	
		穀物	43		1											2				15					18	
		副菜他	44		19				3							5				140					167	
	副菜群計		590	3,645	13	3	6	3				481	611	209	3,576	33	1	2,683	21	1,259	150	1		13,285		
	その他群	米	45							1,145		741		146	408		6		69		26			2,541		
小麦		46							1,471	48	343	2,328				33		104		93			4,420			
魚介		47		14	72	373	10					193	180		366					24			1,516			
肉		48																					29			
卵		49					3							161									232			
大豆		50	6		19	3			3		24	58	20		21	6	417		57				634			
牛乳		51			79				368		318	78	38				3		135				1,019			
緑色野菜		52		4	8	136						227	2		8								486			
淡色野菜		53		116	18	4,542	318					3			21		4,421				2		9,441			
野菜豆		54				9	2								12		182						207			
芋		55			15				36						21		78				258			410		
きのこ		56													11		59							70		
海藻		57			318	21		67				778			349		300							1,833		
果物		58	7,940	27	114	760	16	119	98	1,157		648			52									10,283		
茶葉		59																						7,846		
水		60																						19		
化成品		61							389		1,355	53												1,909		
他	62							26		4,800	209	204			14						112		5,253			
複合材料の複合(多)有		63													382								382			
その他群計		7,946	161	643	5,844	346	1,008	2,717	8,326	8,158	4,342	200	307	1,283	6	5,979		365	2	403			48,148			
合計		15,242	4,045	3,159	5,881	374	1,011	2,717	8,326	8,172	12,429	1,806	1,091	20,775	2,826	6,204	2,740	3,966	6,320	3,069	1	4	112	110,270		

表9の料理名一覧

料理群 食材(調理方法)別	高出現頻度料理		
主食 米 パン 麺(汁あり) 丼・皿物(肉入り) 丼・皿物(魚入り) パン(具入り) 麺(炒め物) 麺(汁あり・具入り) 米(炒め物) 小麦粉(焼き物)	(1) めし (4) トースト・ロールパン (7) ラーメン (9) カレーライス (12) すし (15) サンドイッチ (18) 焼きそば (20) チャーシューメン (23) チャーハン (26) お好み焼き	(2) おにぎり (5) ジャムパン (8) うどん・そば (10) 親子丼 (13) うな重 (16) ハンバーガー (19) スパゲティ (21) 天ぶらうどん(そば) (24) とキンライス (27) たこ焼き	(3) おかゆ (6) ぶどうパン (11) カツ丼 (14) 天丼 (17) 調理パン (22) 天津麺 (25) ピラフ (28) ホットケーキ
主菜 乳・乳製品 卵(焼き物) 魚(焼き物・干物) 肉(揚げ物) 大豆製品 肉(焼き物) 魚(生物) 魚(揚げ物) 肉(煮物) 魚(煮物)	(29) 牛乳 (32) 目玉焼き (35) 魚の塩焼き (38) 鶏肉のからあげ (40) 納豆 (44) ハンバーグ (47) さしみ (49) 天ぶら (52) クリームシチュー (56) 煮魚	(30) ヨーグルト (33) スクランプルエッグ (36) 干物 (39) トンカツ (41) 冷や奴 (45) 焼き鳥 (48) たたき (50) 魚のからあげ (53) すき焼き (57) おでん	(31) チーズ (34) 卵焼き (37) 魚の照り焼き (42) 麻婆豆腐 (46) ウィンナー・ハムのソテー (51) 南蛮漬け (54) ロールキャベツ (55) 肉じゃが (43) がんもどきの煮物
副菜 野菜(サラダ) 淡色野菜(煮物) 青菜(お浸し) 野菜(炒め物) 野菜(生) 野菜(汁物) 緑黄色野菜(煮物) 芋(煮物) 芋(サラダ) 海藻(煮物)	(58) キャベツのサラダ (60) (切り干し)大根の煮物 (63) ほうれん草のお浸し (66) キャベツの炒め物 (69) トマト (71) 野菜のみそ汁 (73) かぼちゃの煮物 (76) 里芋の煮物 (79) ポテトサラダ (80) ひじきの煮物	(59) きゅうりのサラダ (61) きんぴらごぼう (64) 青菜のごまあえ (67) ほうれん草のソテー (70) もろきゅう (72) 野菜スープ (74) 人参の煮物 (77) じゃがいもの煮物 (81) 切り昆布の煮物	(62) 野菜の煮しめ (65) ブロccoli (68) もやし炒め (75) 小松菜の煮物 (78) さつま芋の煮物
その他 果物 茶飲料 甘味飲料 アルコール飲料 焼き菓子 冷菓	(82) みかん (85) 煎茶 (88) (缶)コーヒー (91) ビール (94) せんべい (97) アイスクリーム	(83) りんご (86) 麦茶 (89) ジュース (92) 日本酒 (95) ビスケット・クッキー (98) プリン	(84) 柿 (87) ウーロン茶 (90) 清涼飲料水 (93) ウイスキー (96) スナック菓子 (99) ゼリー

(出現頻度は平成7年度国民栄養調査結果より)

表10-1 抽出したサンプル料理の食材料構成—主食

料理名	料理名	食材料構成 数値:g 正味重量
ごはん		めし 140g
パン (菓子パン)		クリームパン 90
トースト		食パン 75(1.5枚・8枚切), マーガリン 8
そば	ざるそば	ゆでそば(日本)180, めんつゆ 32(30ml), 根深ねぎ 5, のり 少々, 練りわさび 1
うどん	きつねうどん	ゆでうどん 210, 油揚げ 10, かまぼこ 30, 砂糖 2, 根深ねぎ 10, 濃口しょうゆ 18, みりん 9, 酒 2, だし 200ml
ラーメン* ⁴		即席中華めん(油揚げ, 味付け)90, 根深ねぎ 10, 卵 45(Sを1個), キャベツ 50, 湯 500ml
にぎりずし		精白米 90, 砂糖 6, 塩 1.5, 酢 14, 酢生姜 2, 濃口しょうゆ 9, ねりわさび 1, 根しょうが 少々, ねぎ 少々, 油 少々, あじ(生)15, あなご 10, まぐろ 10, 海老(甘えび)10, 卵 12, いか 10, すじこ 8
親子丼		精白米 80, とり胸肉(脂なし)30, 卵 50, 玉ねぎ 60, 生しいたけ 10, みつば 5, のり 0.2, 濃口しょうゆ 15, みりん 6, 砂糖 4, だし 50
焼きそば* ³	焼きそば ソース味	中華蒸しめん 150, 油 8, 豚肉(参考値 脂身なし* ²)40, 青のり 1, ウスターソース 18, 玉ねぎ(またはもやし)50, にんじん 20, キャベツ 75, ピーマン 10, 酢生姜 3
サンドイッチ		食パン(耳なし)90, マーガリン 12, ねりがらし 1, プロセスチーズ 20, きゅうり 40, ロースハム 20, レタス 10, 卵 25, マヨネーズ 8, 塩 0.3, こしょう 少々
スパゲティ	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ(乾)75* ¹ , 油 4, ベーコン 20, 豚肉(参考値 脂身なし* ²)40, 玉ねぎ 40, ピーマン 15, にんじん 20, きのこと(マッシュルーム缶)20, 粉チーズ 2, 塩 0.8, トマトケチャップ 20, 塩 0.8, こしょう 少々
チャーハン		精白米 70, 植物油 18, 塩 2, ウィンナーソーセージ 20, 卵 35, にんじん 20, 玉ねぎ 50, ピーマン 20, しいたけ(生)10
カレーライス		精白米 100, 豚もも肉(脂なし)50, 油 6, じゃが芋 65, 玉ねぎ 65, にんじん 30, しょうが 2, にんにく 2, カレールウ 25, 塩 0.5, ウスターソース 4, トマトケチャップ 4, スープ 200~250ml
カツ丼		精白米 70, 豚もも肉(脂なし)80, 油 10, 生パン粉 10, のり 少々, 卵(全卵)50, 小麦粉 4, 塩 0.5, 玉ねぎ 50, 濃口しょうゆ 18, みりん 18, 酒 6, だし 60, 油 10, グリーンピース 少々
ピザ		7分1/2枚分(市販のピザパンを使用) 強力粉 25, イースト 少々, 牛乳 25, バター 2.5, ピザソース 30, ドライサラミソーセージ 15, コーン 4, ピーマン 10, とろけるチーズ 35, 粉チーズ 2, パセリ 少々

*1-乾1袋300gを4人分として75
*2-本来はバラ肉だが生活習慣病予防の観点から変更しては?
*3-焼きそば—野菜の多いタイプ *4-インスタントラーメンを使用

表10-2 抽出したサンプル料理の食材料構成—主菜

料理名	食材料構成 数値:g 正味重量
牛乳	普通牛乳 200ml
ゆで卵	卵 50
納豆	糸引き納豆 40, しょうゆ 4, ねりがらし 1, ねぎ 5
ハムエッグ	卵 50, ロースハム 20, 油 3, 塩 0.3, こしょう 少々
冷や奴	豆腐 120, ねぎ 5, 削り節 1, しょうが 5, 濃口しょうゆ 6
焼き魚* ^{1, 5}	A 塩鮭 60(1切)
	B さんま(丸ごと)×0.65×1/2切 [1人前1/2切65, 塩0.8, 大根50, 濃口しょうゆ2, 果汁3]
鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉(皮なし)* ⁴ 80, 小麦粉 6, 油 4, しょうが(汁)5, にんにく5, しょうゆ 5, 酒 2.5, 塩 0.2, 粉さんしょう 0.1, パセリ 2
焼き肉	牛肩ロース(脂身なし)* ² 50, 脂身つき 30, 油 4, キャベツ 60, 玉ねぎ 60, ピーマン 30, しいたけ 20, 焼肉のたれ 18
	A まぐろ 赤身 80, 大根 30, しそ 1, しょうゆ 6, ねりわさび 1
さしみ* ⁵	B まぐろ 赤身 40, いか 40, 大根 30, しそ 1, しょうゆ 6, ねりわさび 1
	豚ロース(脂身なし)* ³ 80, 小麦粉 4, 生パン粉 10, 卵 15, 塩 0.5, こしょう 少々, 揚げ油 10, キャベツ 30, パセリ 1, とんかつソース 18
ハンバーグ	牛ひき肉 60, 豚ひき肉 40, 卵 15, パン粉 15, 玉ねぎ 40, 油 5, バター 4, ウスターソース 10, トマトケチャップ 12, 塩 0.8, にんじん 25, レタス 10, ブロッコリー 15, 砂糖 1

*1…頻度は塩鮭の方が多いが、さんまの方が健康面、資源の面等でよいのではないかと。
*2…牛肉(実際は脂身つき、値は100g)は脂身なし80gにしてはどうか。
*3…豚肉 同上 *4…皮なしを用いた
*5…さしみと焼き魚は2タイプを考えた。

表10-3 抽出したサンプル料理の食材料構成—副菜, その他

料理名	食材料構成 数値:g 正味重量
副菜	
ひじきの煮物	ひじき(乾)6, にんじん 10, 油揚げ 5, ちくわ 10, 砂糖 4, しょうゆ 6, 酒 5, 油 3, だし 30
トマト	60, (塩 0.3)塩はなくてもよい
きんぴらごぼう	ごぼう 40, にんじん 20, 油 3, 砂糖 2, 濃口しょうゆ 4, 酒 4, 白ごま 1, 赤とうがらし 少々
青菜のお浸し	ほうれん草*1 80, しょうゆ 4, だし 15, 削り節 1
ポテトサラダ	じゃが芋 60, にんじん 10, きゅうり 20, ロースハム 20, マヨネーズ 15, 塩 0.2, こしょう 少々
芋の煮物	里芋 100, にんじん 25, いんげん(さや)10, 干しいたけ 2, しょうゆ 9, 砂糖 6, みりん 6, 酒 5, だし 120
かぼちゃの煮物	かぼちゃ 100, 砂糖 6, 塩 0.5, みりん 2, しょうゆ 2, だし100
野菜サラダ*2	A レタス 25, トマト 40, きゅうり 30, 玉ねぎ 10, マヨネーズ 10 B キャベツ 40, きゅうり 20, にんじん 15, フレンチドレッシング 10
野菜炒め*3	キャベツ 75, にんじん 15, ピーマン 15, 玉ねぎ 25, 干しいたけ 2, 豚バラ肉 20, 油 10, 塩 1.3, こしょう 少々
その他	
みぞ汁*2	A 淡色辛みそ 13, 豆腐 50, ねぎ 5, 生わかめ 10, だし 150 B 赤色辛みそ 13, 大根 40, 油揚げ 5, だし 150
みかん	100 × 0.75 = 75 提案 75 廃棄 25%
りんご	1/2ケ M 250g → 213 × 1/2 = 110 提案 100 廃棄 15%
	*1…どちらもほうれん草の出現が最大 *2…野菜サラダ, みそ汁は2タイプ *3…野菜炒めに豚のバラ肉を30g(実際の使用量40)を入れたが, よいかどうか。

分担研究報告書

国民栄養調査データから検討したサービング・サイズに関する検討と サービング・サイズに基づいた栄養教育ツールの試作

分担研究者、研究協力者

吉池 信男 国立健康・栄養研究所成人健康・栄養部主任研究官
松村 康弘 国立健康・栄養研究所成人健康・栄養部室長
玉川ゆかり 国立健康・栄養研究所成人健康・栄養部
中神 聡子 国立健康・栄養研究所成人健康・栄養部

研究要旨

国民栄養調査（1995年）の原票データから料理データベースを作成し、主食・主菜・副菜の各グループへの分類整理を行った。各グループにおいて出現頻度の高い料理を中心に、材料構成、栄養素量の検討（代表値、分布等）を行った。そして、各料理の材料構成及び量、栄養素量の標準的な値（成人1回当たりの摂取量）を求め、「サンプル料理」のリストを作成した。そのリストから、主食・主菜・副菜及び果物の摂取量に関する“尺度”、並びにそれに基づく“カウント方法”を考案し、栄養所要量を基準としたときの分布（“幅”）を検討した。

その結果、食生活指針のための「視覚的媒体」を活用しながら、「主食・主菜・副菜」の質的・量的バランスを簡潔に示すためには、「主食群」については主にエネルギー量に基づき1SV（サービング）=100kcal（ごはん軽く1杯、4枚切り食パン1枚=2SV）、「主菜群」については主にたんぱく質量から1SV=12g（卵1個、牛乳200ml=1/2SV）、「副菜群」については主に野菜の重量から1SV=70g（トマト中半分、ブロッコリー半分=1SV）、またその他「果実」については1SV=200g（みかん大2個、リンゴ1個=1SV）とすることができるのではないかと考えられた。

さらに、量的なイメージを伝えやすい実物大写真と、生活習慣病予防のために注意したい栄養素や食品に関して、日常的に摂取する料理や食品の間で相互に比較するための写真・イラストパネルを組み合わせた食事指導あるいは自己学習・チェック用の教材を試作した。

A. 研究目的

わが国全体の食生活実態をあらわす国民栄養調査データを用いて、原票レベルでの詳細な検討に基づき、主食・主菜・副菜等について“料理ベース”のデータベースを整備する。それより、新しい食生活指針におけるフードガイドの基礎となる“サービング・サイズ”に関する基礎データを得ることを第一の目的とする。さらに、そうして求められたサービング・サイズを

用いて、実際にどのような形でフードガイドを構成できるかについて、モデルを提示する。

また、フードガイドとは別に、生活習慣病予防を目指した食事選択についての教育・指導を行う際、サービング・サイズの視点を導入するための試みとして、実物大写真等を用いた教材の開発を行う。

B. 研究方法

(1) 国民栄養調査データに基づく料理データベースの整備

国民栄養調査（1995年）の原票データから料理データを抽出・入力（第1次データベース）した。それらを、主食、主菜、副菜、その他群に分類するとともに、本研究班の足立らの分担研究において開発された「主食・主菜・副菜料理マトリックス」に従って、さらに詳細な分類・整理を行い、約50万レコード（料理構成食品）からなる第2次データベースを構築した。

そこから、主食、主菜、副菜、その他の各群において、出現頻度の高い料理を抽出した。そのうち、主食15種類、主菜11種類、副菜9種類、その他3種類を選択し、30～69歳で、生活活動強度が「4」の者を除いたデータを用いて、それぞれの材料構成、栄養素量等の分布を検討した。

それらについては、「サンプル料理」と位置づけ、足立らの分担研究として実際に料理を作ることにより、サイズ及び材料構成等を確認した上で、材料構成及び量、栄養素量の標準的な値（成人1回当たりの摂取量）を求め、第3次データベースを構築した。

(2) 主食・主菜・副菜におけるサービング・サイズに基づくフードガイドのモデル構築

(1)で求めた「サンプル料理」のリストに基づき、栄養素計算を行った。エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄を解析対象の栄養素として、それらの料理の組み合わせにより形成される1日の食事パターンを検討した。

食生活指針の策定後に検討がなされた“啓発普及のための視覚的媒体”においては、主食を中心にその両側に主菜、副菜が扇形に配置され、それぞれの面積比は、おおよそ主食50%、主菜20%、副菜25%、その他5%となっている。この配分比率を活用しながら、それぞれ“食事”としてのゴールが異なる3つのグループに対す

る“カウント”方法を検討した。その際、栄養所要量及び「健康日本21」における栄養・食生活分野での目標項目を考慮に入れた。

(3) 実物大写真を活用したサービング・サイズに基づく食事指導ツールの試作

本研究班の分担研究者である伊達らが、兵庫県S郡の住民から無作為に抽出した805名の対象者に対して実施した24時間思い出し法による食事調査結果を基礎資料とした。まず、これらの基礎データから、料理または食品毎に栄養素含有量を算出した。次に栄養素組成が類似している料理や食品については、1つの“フード”としてくくった。また、各料理については、その料理を食べていた半数以上の人で使用されていた食材料をその構成食品とし、各食材料の使用量は、それを使用していた人の中央値もしくは平均値を採用した。

これらの基礎的検討から得られたデータをもとに、一般成人を対象とした生活習慣病予防のための食事指導ツールを試作した。

C. 結果

(1) 国民栄養調査データに基づく料理データベースの整備

国民栄養調査において料理として出現頻度の高かったものを、主食・主菜・副菜別に表1に示す。それから抽出した特に重要と考えられる料理に関して、1回摂取量等の分布を検討した結果を図1a～図1dに例示する。これらの分布及び足立らにより実際の料理として成り立つかの検討を加えた結果、「サンプル料理」のリストを整理した。それについては、すでに足立らの分担研究報告書で示した。

(2) 主食・主菜・副菜におけるサービング・サイズに基づくフードガイドのモデル構築

主な「サンプル料理」について、エネルギー、解析対象とした栄養素及び「健康日本21」に

において目標項目としてとり上げられている野菜の摂取量をとりとまとめたものが表2である。これらのデータから、サービング・サイズに基づく“カウント方法”をモデル的に提示した。すなわち、「主食群」については主にエネルギー量に基づき1SV（サービング）=100kcal（ごはん軽く1杯、4枚切り食パン1枚=2SV）、「主菜群」については主にたんぱく質量から1SV=12g（卵1個、牛乳200ml=1/2SV）、「副菜群」については主に野菜の重量から1SV=70g（トマト中半分、ブロッコリー半分=1SV）、またその他「果実」については1SV=200g（みかん大2個、リンゴ1個=1SV）と整理することができるのではないかと考えられた。

これらの“カウント方法”に基づき、米国におけるフード・ピラミッドにおけるサービング・サイズの整理の仕方を参考としながら、3歳以上の小児を対象として3つのサブグループに分けて、主食・主菜・副菜・その他について、サービング・サイズの目安を示したものが表3である。

(3) 実物大写真を活用したサービング・サイズに基づく食事指導ツールの試作

生活習慣病、特に肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧等、エネルギーや脂質及びナトリウムの過剰摂取がリスクとなる病態の予防を目的として、図2に示すような構成の“紙芝居”方式の食事指導ツールを作成した。図3a~3cに示すようなチャートと図4に示す実物大写真を組み合わせることにより、1回あたりの摂取量を視覚的なイメージとしてとらえながら、食事選択を学習できるようなツールとなることを目指している。すなわち、この教材の使用に当たっては、次に示すような“ねらい”が考えられる。

- ① 実物大写真を用いることにより、“料理”として1回に食べる標準的な量（サービングサイズ）についての感覚を養ってもらい、

日常の食事選択の中での“セルフチェック”に役立たせる。

- ② 自分の食べた（あるいは好きな）料理・食品を、他の料理・食品と比較してみることにより、含まれている（摂取する）エネルギー量や栄養素量がどの程度違うものかを把握してもらう。
- ③ 各料理・食品の特徴を知ってもらい、生活習慣病予防にとって望ましい調理方法や、料理・食品の上手な組み合わせについて知ってもらう。
- ④ 望ましい食事を視覚的なパターンとしてイメージしてもらうことにより、料理・食品を入れ替えての応用がきくようになってもらう。
- ⑤ 食品の摂取量に大きく影響する、“つける”、“かける”調味料の1回量と、そこに含まれる食塩量等を覚えてもらう。

D. 考察

米国のフードガイドピラミッドをはじめ、欧米のみならず、アジア等の諸外国において、food-based dietary guideが策定され、その啓発・普及のためのもっとも重要なツールとして、サービング・サイズに基づく、フードガイドが作られている。

わが国においては、“food-based”のモデルとして、「6つの基礎食品」が広く用いられ、食事指導・教育のツールをして活用されてきた。また、以前の食生活指針では「1日30品目」というメッセージが、偏りの少ない食事パターンを示すものとして広く知られるようになった。これらは、主に調理者が食材料として選択・利用するための、いわば“食品”からみた整理と言える。一方、外食や調理済み食品の利用機会が増加する中で、特に自ら調理を行うことの少ない働き盛りの男性が、生活習慣病予防という視点から食生活を見直すことは重要であると思

われる。そこで、食べる側の視点から、実際に食卓で口にする料理や食品をどのように選択すれば良いかのヒントを提供することが必要となる。そのような背景から、今回、厚生労働省の食生活指針に関する検討会においては、主食、主菜、副菜を基本とした食事バランスを、日常生活の中で意識し、実践するための“視覚的媒体”が作成された。

この“視覚的媒体”において、主食・主菜・副菜という料理レベルで、それぞれの量も含めた「食事のバランス」が、食品群や栄養素とどのように関連するかの模式図（吉池私案）を図5に示した。例えば、食品レベルでの「ごはんなどの穀類」や栄養素レベルでの「糖質エネルギー比」は、「主食」の量を適正にすることによって、達成されると考えられる。また、「主菜」及び「副菜」の両者のバランスや量を保つことにより、図5中の栄養素の多くについて目標が達成しうるのではないと思われる。

一方、「果物」は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの給源として重要であると認識され、適量の摂取が推奨されている。そして、日本人の食事においては、3食の食事以外に果物が摂取される頻度が高いと考えられ、果物については、主食、主菜、副菜とは独立したグループとしての整理が必要ではないかと考えられた。

以上のような“視覚的媒体”が有する栄養学的な意味を踏まえた上で、国民栄養調査から得られたデータに基づいて、主食・主菜・副菜等をどのような“尺度”でカウントすることができるかどうかの検討を行った。これは、“food-based”をより発展させた、“meal-based”あるいは“(mixed) dish-based”のアプローチと言え、国際的にみても先進的な挑戦である。

その結果、主食、主菜、副菜の3つの料理グループを、①主食：1サービング = エネルギー 約100kcal、②主菜：1サービング = たんぱく質 約12g ただし、脂質量の多いものは+0.5サービング、③副菜：1サービング = 野

菜 約70g（5サービングで、「健康日本21」の目標値350gに相当）、といった整理を試みた。

それぞれの群ごとに異なる“尺度”を用いることについては、反駁もあると思われるが、例えば、“料理”ではなく、“食品”ベースでサービング・サイズを表現している米国の「フードガイドピラミッド」においても、各食品群における整理はきわめて複雑である。また、米国においても、サービング・サイズそのものの理論的整理が十分ではないとも言われている。従って、今後、この“尺度”に関して妥当性、実際の適用可能性等をさらに検討することが必要であるとともに、ある程度の単純化あるいは“割り切り”も必要ではないかと思われる。

その際、欧米諸国に追従するのではなく、米食を中心とした“主食”のある食生活にフィットした“尺度”の検討と、それに基づく教育ツールの開発を行うことが肝要と思われる。一方、加工食品などの国際的な流通が進む今日においては、食品の表示等におけるサービング・サイズの国際的な整合性も必要となろう。米国の例をみても、さまざまな目的に合致した整理は難しいようである。この点については、柔軟な対処が求められよう。

表1 出現頻度の高い主食・主菜・副菜 - 国民栄養調査(平成7年)から

	主材料1	主材料2	調理法	料理例	出現総数
主 食	米(粒状) +	米のみ	煮る(汁少い)	ごはん	13971
	パン +	パンのみ	焼き物	食パン・ロールパン・クロワッサン・フランスパン	3030
	麺 +	麺のみ	煮る(汁多い)	ラーメン・うどん・かけそば・きしめん	1220
	米(粒状) +	肉	合わせもの	カレーライス・親子丼・カツ丼・牛丼	804
	米(粒状) +	他	合わせもの	おにぎり	719
	パン +	他	焼き物	菓子パン	484
	米(粒状) +	魚	合わせもの	にぎり寿司・ちらし寿司・鉄火・天丼・鰻丼・中華丼	458
	パン +	他	合わせもの	サンドイッチ	360
	麺 +	肉	炒め物	焼きそば(うどん)	343
	麺 +	麺のみ	茹でる	そば・そうめん	262
	麺 +	肉	合わせもの	五目ラーメン・かやくうどん・スパゲティミートソース	212
	米(粒状) +	卵・乳	炒め物	炒飯	208
	麺 +	肉	煮る(汁多い)	肉うどん(そば)・鍋焼きうどん・鶏うどん(そば)	207
	小麦粉他 +	小麦粉他	炒め物	お好み焼き・たこ焼き	194
	パン +	卵・乳	焼き物	クリームパン・ピザ・チーズパン	169
	パン +	肉	合わせもの	ハムトースト・ハンバーガー・ホットドッグ	148
主 菜	牛乳(生)		生物のまま	牛乳	4109
	卵(生)		炒め物	卵焼き・目玉焼き・オムレツ	2447
	魚介(生)		焼き物	焼き魚	2144
	肉(生)		揚げ物	豚カツ・鶏唐揚げ・串揚げ	1358
	大豆(加工)		生物のまま	冷や奴・納豆	1257
	牛乳(加工)		加工	ヨーグルト・チーズ	1202
	肉(生)		炒め物	餃子・ハンバーグ・ステーキ・肉野菜炒め	1107
	魚介(生)		生物のまま	刺身	990
	魚介(生)		揚げ物	魚介天ぷら・魚介フライ・魚介南蛮	937
	肉(生)		煮る(汁少い)	筑前煮・すき焼き・肉じゃが・ロールキャベツ	749
	魚介(加工)		焼き物	魚介干物焼き	744
	魚介(生)		煮る(汁少い)	魚煮付け	725
	肉(加工)		加工	ソーセージ・ベーコン・焼豚	707
	肉(生)		焼き物	焼き肉・焼き鳥・ローストビーフ	565
	魚介(加工)		加工	するめ・魚肉ソーセージ	499
	魚介(加工)		煮る(汁多い)	おでん	412
	卵(生)		茹でる	ゆで卵	344
	魚介(生)		炒め物	魚介ムニエル・エビチリソース・魚介バター焼き	304
卵(生)		生物のまま	生卵	298	
肉(生)		煮る(汁多い)	クリームシチュー・ビーフシチュー	202	
副 菜	淡色野菜		切る・和える	サラダ・きゃべつ千切り	3280
	淡色野菜		煮る(汁少い)	煮め・キンピラ・たけのこ煮	1999
	緑黄色野菜		和え物	お浸し・ゴマ和え	1931
	淡色野菜		炒め物	野菜炒め	830
	緑黄色野菜		生物のまま	生野菜(トマト)	562
	緑黄色野菜		煮る(汁少い)	かぼちゃ煮物・小松菜煮浸し・人参グラッセ・ニラ玉・ほうれん草卵綴	485
	緑黄色野菜		茹でる	ブロッコリー・ほうれん草	420
	野菜豆		煮る(汁少い)	煮豆	410
	芋		煮る(汁少い)	里芋煮物・こんにやく煮物・さつま芋煮物・ジャガイモの煮物	352
	緑黄色野菜		炒め物	炒め(ほうれん草・いんげん・アスパラ)	327
	芋		和え物	ポテトサラダ	296
	海藻		煮る(汁少い)	あらめ煮物・ひじき煮物・煮昆布	292
	芋		揚げ物	ポテトフライ・芋天ぷら・ポテトコロッケ	265
	淡色野菜		和え物	お浸し・サラダ・ナムル・白和え	255
	そ の 他	果物		生物のまま	みかん・りんご・キウイ・柿・ぶどう
茶葉			その他飲料	緑茶・番茶・ほうじ茶・ウーロン茶	7198
他			甘い飲料	缶コーヒー	4800
淡色野菜			塩漬け	漬け物(たくあん・白菜等)	4542
淡色野菜			汁物	淡色野菜味噌汁	4421
小麦			アルコール飲料	ビール・ウイスキー	1471
化成品			甘い飲料	清涼飲料水・乳酸飲料	1355
小麦			焼き物	焼き菓子・ウエハース	1225
果物			甘い飲料	フルーツジュース	1157
米		アルコール飲料	日本酒・焼酎・酎ハイ	1145	

図 1 a 米摂取量分布

(1 回当たり、30~69歳、生活活動強度4を除く)

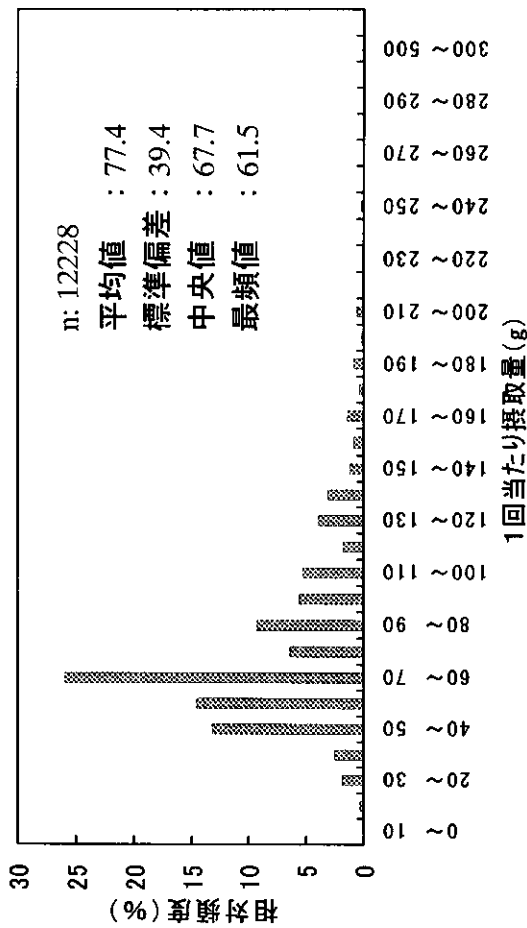


図 1 b エネルギー摂取量分布 (きつねうどん)

(1 回当たり、30~69歳、生活活動強度4を除く)

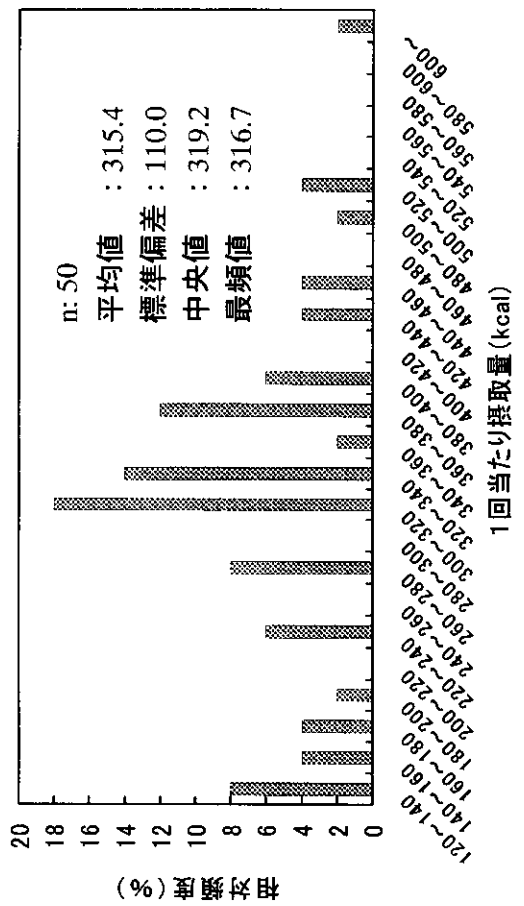


図 1 c 牛乳摂取量分布

(1 回当たり、30~69歳、生活活動強度4を除く)

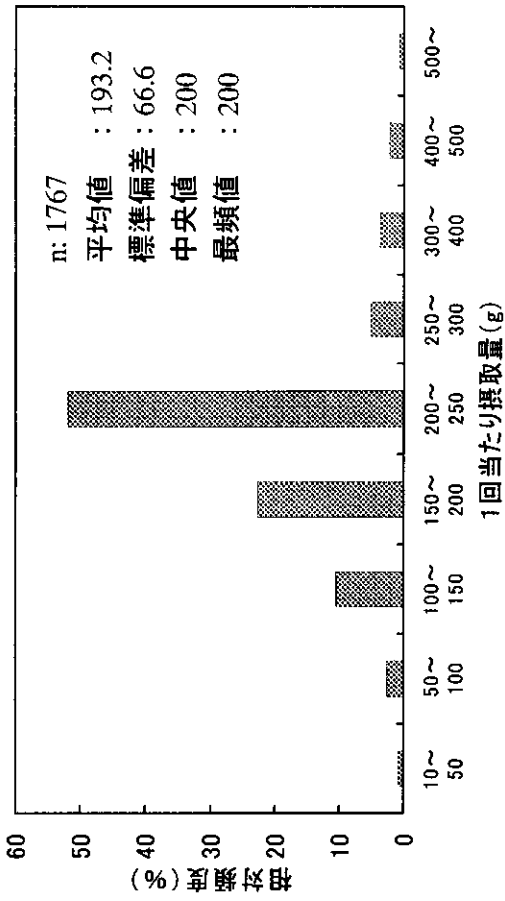


図 1 d りんご摂取量分布

(1 回当たり、30~69歳、生活活動強度4を除く)

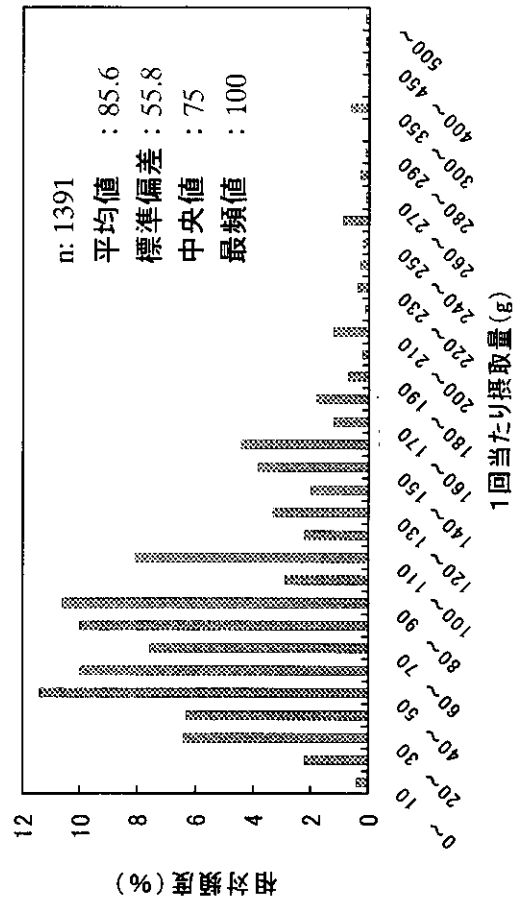


表2 各料理グループにおける代表料理のサービングサイズの例

料理名	重量	エネルギー	総たんぱく質	総脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA効力	ビタミンC	食塩換算量	食物繊維	いも類	豆類	野菜・茸・海草	SV
主 食 : 約 100 kcal = 1 S.V. → “IIグループ”で1日9 ~ 11 SV															
ごはん(普通茶碗軽く1杯)	140	207	3.6	0.7	45	3	0.1	0	0.0	0.0	0.6				2
パン(菓子パン)	90	247	5.3	3.9	48	32	0.5	59	0.0	0.4	0.0				2
トースト	83	256	6.3	9.4	36	28	0.8	480	0.0	1.1	1.7				2
ざるそば	218	269	10.2	1.9	53	24	1.8	30	0.9	2.8	3.8			5.2	3
きつねうどん	291	324	12.2	4.6	54	61	1.6	9	1.4	3.7	2.0		10	10	3
ピザ	150	402	18.0	21.9	30	326	1.3	751	12.6	2.6	1.4			15	3
にぎりずし	201	468	21.1	6.7	77	49	1.7	293	1.4	4.1	1.0			3.5	4
ラーメン	195	477	15.7	20.3	58	70	1.9	302	23.4	5.9	4.3			60	4
親子丼	260	481	20.1	9.8	74	49	2.2	447	5.7	2.4	2.2			75.2	4
スパゲッティナポリタン	257	485	23.5	12.5	67	64	2.5	939	27.4	2.5	4.1			95	4
焼きそば	375	495	19.0	12.8	73	88	3.3	974	46.9	2.2	4.9			159	4
サンドイッチ	226	537	19.4	30.1	46	190	1.9	1175	15.8	3.2	2.4			50	5
炒飯	245	561	12.8	27.9	61	44	1.7	1074	22.7	2.6	2.6			100	5
カレーライス	354	692	21.8	18.1	109	59	3.0	1250	22.3	3.5	4.5	65		99	6
カツ丼	329	746	31.5	30.0	78	52	3.0	336	4.4	3.5	2.1			52.1	6
主 菜 : たんぱく質 約12g(鶏卵2個、牛乳(200ml) 2本) = 1 SV → “IIグループ”で1日3~4 SV															
牛乳	200	118	5.8	6.4	9	200	0.2	220	0.0	0.2	0.4				0.5
ゆで卵	50	81	6.2	5.6	0	28	0.9	320	0.0	0.2	0.1				0.5
納豆	50	84	7.0	4.2	6	40	1.5	4	0.7	0.7	2.8		40	5	0.5
冷や奴	137	80	7.3	4.0	3	112	1.6	4	0.8	0.9	0.6		120	10	0.5
ハムエッグ	73	149	9.4	11.4	1	29	1.1	320	10.0	1.0	0.1				1
焼き魚(さんま)	121	167	14.0	10.6	2	65	1.0	78	10.2	1.2	0.9			50	1.5
さしみ	118	96	18.3	1.1	2	22	1.1	60	5.9	1.2	0.8			31	1.5
焼き肉	121	167	14.0	10.6	2	65	1.0	78	10.0	1.2	0.9			170	2
鶏のから揚げ	116	194	15.9	6.0	8	12	1.3	144	7.5	1.7	1.0			7	2
豚カツ	169	366	19.6	22.9	18	44	2.2	164	16.8	1.8	1.1			31	2
ハンバーグ	253	497	23.4	32.7	24	52	3.7	1340	30.3	2.7	2.7			90	2
副 菜 : 野菜 約70g = 1 SV → “IIグループ”で1日4~5 SV (いも類、豆類、キノコ、海草を含む)															
大根のみそ汁	58	51	3.0	2.4	4	44	0.9	0	6.0	1.7	1.1		18	40	1
ひじきの炒め煮	49	87	3.4	5.0	10	106	3.9	429	0.6	1.4	3.0		5	16	1
トマト	60	10	0.4	0.1	2	5	0.2	132	12.0	0.3	0.4			60	1
きんぴらごぼう	74	85	1.9	3.6	11	41	0.7	822	2.9	0.6	4.0			60	1
青菜のお浸し	85	26	3.7	0.2	4	45	3.1	2320	52.0	0.6	2.8			80	1
ポテトサラダ	125	192	5.2	13.8	12	16	0.8	454	27.0	1.1	1.1	60		30	1
里芋の煮物	163	118	4.3	0.3	26	40	1.4	1052	7.4	1.4	3.7	100		37	1
かぼちゃの煮物	111	102	1.9	0.2	26	25	0.7	470	39.0	0.8	2.8			100	1
野菜サラダ	115	83	1.2	7.4	4	20	0.5	149	14.1	0.2	1.0			105	1
野菜炒め	163	210	4.7	17.9	9	45	0.9	653	47.9	1.3	3.3			132	1.5
そ の 他 : 果実 約200g = 1 S.V. → “IIグループ”で1日1 SV															
みかん(中1個)	75	33	0.6	0.075	8.4	16.5	0.075	48.75	26.25	0	1.425				0.5
りんご(半分)	100	50	0.2	0.1	13.6	3	0.1	0	3	0	1.3				0.5

*この数値は、国民栄養調査のデータ(30~69歳)をもとに、料理ごとの標準的食品構成量を検討し、試算したものである。

表3 主食・主菜・副菜を基本にした料理の組み合わせ

		I	II	III	“サービングサイズ”(SV)		目安となる料理・食品	代表料理・食品の例	選択に当たっての留意点
1日のエネルギー量の目安		約1150kcal	約2000kcal	約2500kcal					
対象者の例		3～8歳の小児、身体活動の低い女性	9～11歳男子、ほとんどの成人男女	12～17歳の男子、身体活動の高い男性					
料理グループ									
主食	食群	6～8SV	9～11SV	12～14SV	1SV=約100kcalとし、エネルギーベースで総量を考える。		ごはん軽く1杯、4枚切り食パン1枚	2SV=菓子パン1個、ごはん軽く1杯、3SV=そば1杯、4SV=ラーメン1杯、にぎり寿司1人前、親子丼1杯、5SV=焼きそば、チャーハン1皿、6SV=カレーライス1皿、カツ丼1杯	親子丼、カレーなど、「主菜」を含む料理も、「主食」として考える。菓子、嗜好飲料等の摂取状態を考えながら“幅”を考慮。
		3SV	3～4SV	4～5SV	1SV=たんぱく質約12gとし、主に(動物性)たんぱく質ベースで総量を考える。		たまご1個、牛乳200ml	0.5SV=牛乳1本、冷や奴1人前、納豆1人前、1SV=目玉焼き1人前、焼き魚1人前、1.5SV=刺身1人前、2.0SV=焼き肉1人前、豚カツ1人前、ハンバーグ1人前	1SVは、カルシウムを多く含む料理・食品(左欄*印)を選択する。
副菜	菜群	4SV	4～5SV	5～6SV	1SV=野菜約70gとし、主に野菜、いも類、豆類、海藻類の食品重量ベースで総量を考える。		トマト 中半分、ブロッコリー 半分	1SV=ひじきの炒め煮*1皿、きんぴらごぼう1皿、青菜のお浸し*1皿、かぼちやの煮物*、2SV=野菜いため1皿	2SVは、緑黄色野菜や海藻類が多く含まれる料理(左欄*印)を選択する。
		1SV	1SV	1SV	1SV=果実約200gとし、食品重量ベースで総量を考える。		みかん大2個、リンゴ1個	1/2SV=みかん大1個、1SV=りんご1個	
果実・その他	果実	1SV	1SV	1SV					
その他	その他								1SV=団子2本、缶ジュース1本、2SV=シュークリーム1個、シヨーケーキ 半分、日本酒1合

菓子、嗜好飲料などについては、2SVを越えないように注意する



C O N T E N T S

I. 摂りすぎに注意!

- 1. 漬物の食塩量ランキング1
- 2. 加工食品の食塩量ランキング2
- 3. 料理の食塩量ランキング3
- 4. みそ汁の具によるちがい4
- 5. 外食:ラーメンのスープの飲み方によるちがい5
- 1. 天ぷらの油の量6
- 2. 料理による油の量のちがい7
- 3. 調理法によるエネルギー量のちがい・18
- 4. 調理法によるエネルギー量のちがい・29
- 1. お酒のエネルギー量をご飯で表示10
- 2. 清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示11
- 3. お菓子のエネルギー量をご飯で表示12
- 4. 果物とお菓子の比較13

II. バランスに気を付けて

- 1. おかずの選び方14
- 2. 主菜: 肉の脂肪酸の質と量15
- 3. 主菜: 魚・豆腐・牛乳・卵の脂肪酸の質と量16
- 4. 副菜: 淡色野菜と緑黄色野菜17
- 1. コレステロールランキング18
- 2. 食物繊維ランキング19
- 3. カルシウムランキング20
- 4. 鉄ランキング21
- 5. プリン体ランキング22

III. かけすぎないで、調味料

- 1. 食塩: 食塩の1回分の使用量23
- 2. その他: しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量24

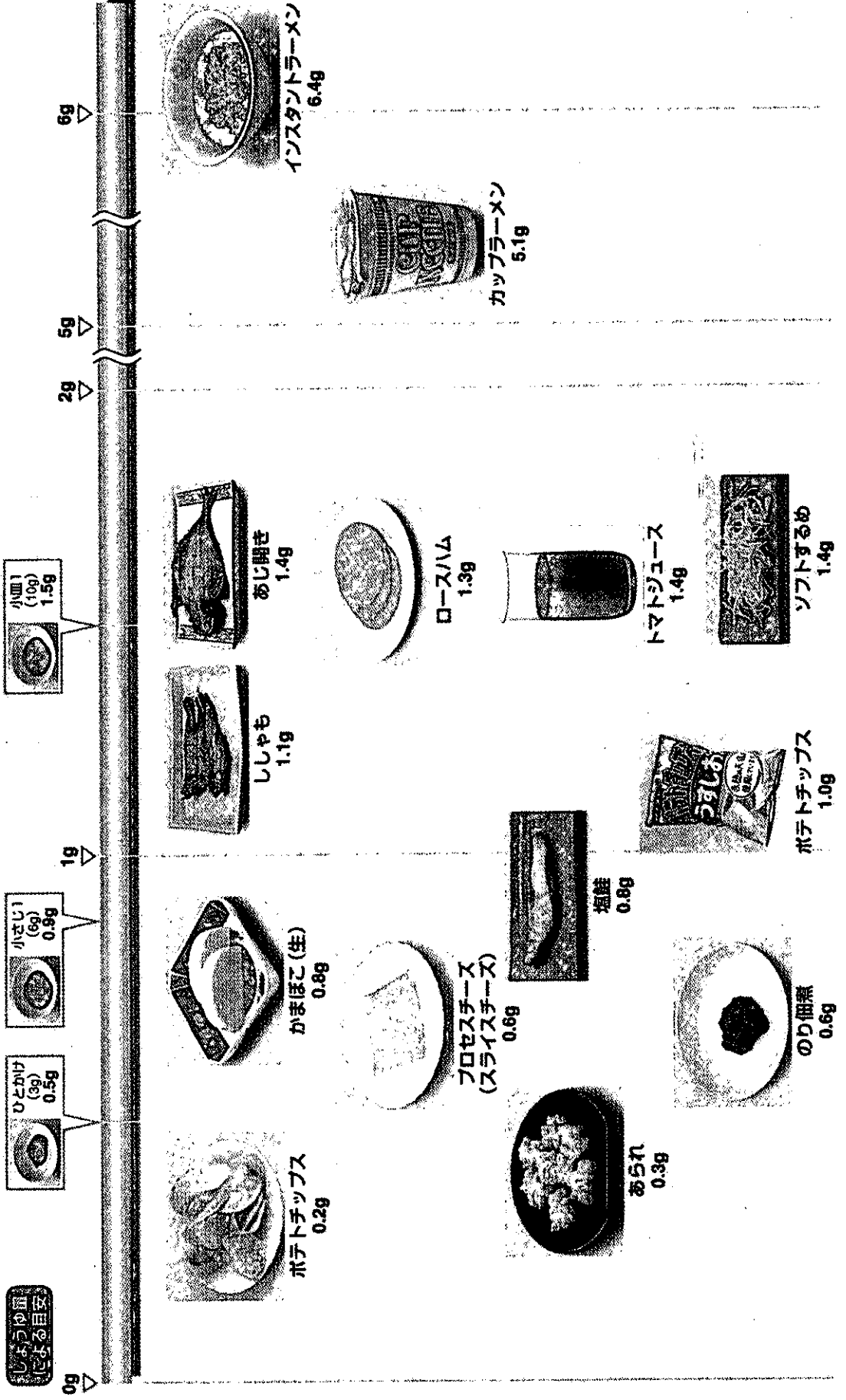
● 聞き取り質問票

なにを食べた? A票 (選択形式)
 なにを食べた? B票 (記入式)
 食事聞き取り票
 各票10枚綴り

I 摂りすぎに注意!

②加工食品の食塩量ランキング 食塩

低糖・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



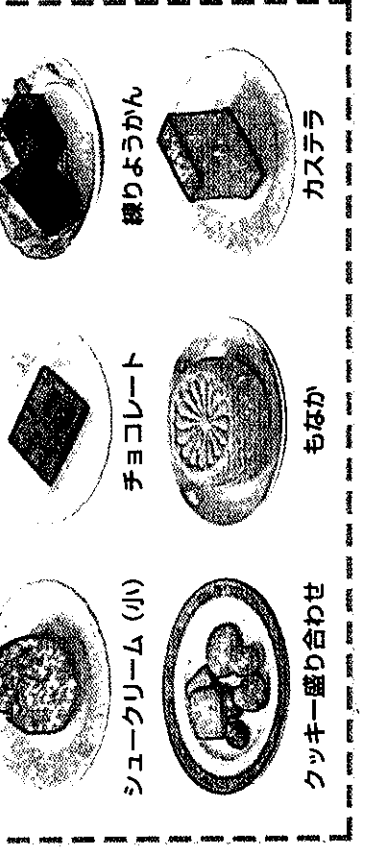
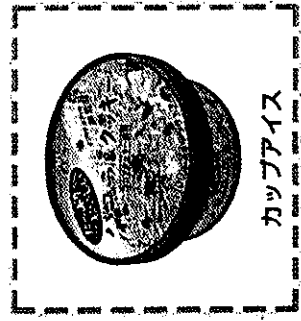
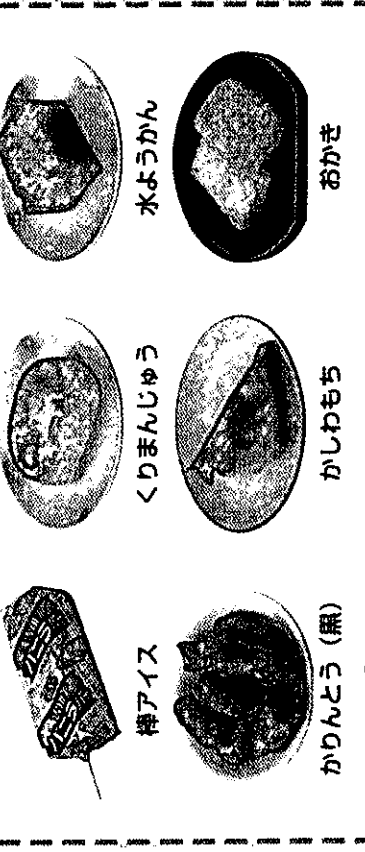
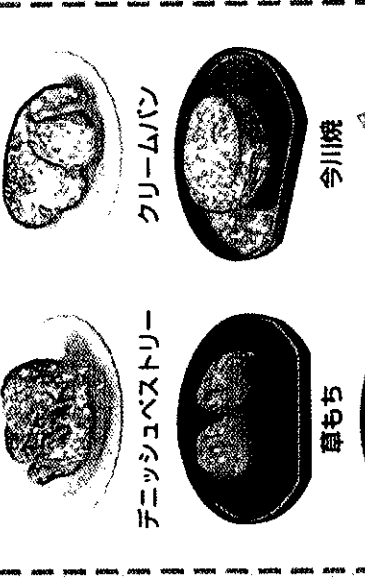
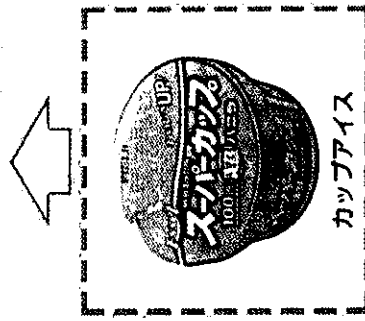
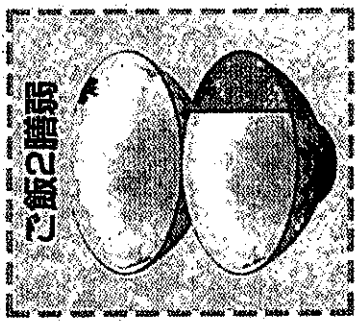
① 摂りすぎに注意!

③ お菓子のエネルギー量をご飯で表示

エネルギー

④ おやつに何杯ご飯食べてるの?

*ご飯(白米)中1膳 = 235kcal



II パランスに気を付けて

4 副菜：淡色野菜と緑黄色野菜（主菜・副菜）

野菜料理どれ選ぶ（淡色野菜と緑黄色野菜）

