

ためのツールとしての活用が想定されている。

*基本形は成人を対象としているが、SVを調整すれば6歳以上のほとんどの人に応用できるものと考えられている。

**特に6歳～11歳の子どもを対象とした、"MyPyramid for kids ~Eat right. Exercise. Have fun~"が2005年9月に発表されている。

表2 5つの料理区分における量的な基準の考え方

料理区分 名称	主材料 (例)	主材料の量的な基準	1つ(SV)の例	1日にとる量		栄養学的な 位置づけ
				(「1つ(SV)」)*	日常的な表現	
主食	ご飯、パン、麺等	「ご飯 100g」に相当する量の“物さし”として、炭水化物約 40g に相当すること	市販のおにぎり1個分	5～7つ(SV)	ごはん中盛り(=約1.5つ分) だったら4杯程度	炭水化物の供給源
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻	主材料の重量が約 70g であること [§]	野菜サラダや野菜の小鉢	5～6つ(SV)	野菜料理5皿程度	各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源
主菜	肉、魚、卵、大豆等	「鶏卵 1 個」に相当する量の“物さし”として、たんぱく質約 6g に相当すること	目玉焼き(鶏卵1個)、納豆1カップ、冷や奴1皿(豆腐1/2丁)	3～5つ(SV) [#]	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	たんぱく質の供給源
牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	「牛乳 100ml」に相当する量の“物さし”として、カルシウム約 100mg に相当すること	牛乳コップ半分、ヨーグルト1カップ	2つ(SV)	牛乳だったら1本程度	カルシウムの供給源
果物	果物	主材料の重量が約 100g であること ^{&}	みかん1個	2つ(SV)	みかんだったら2個程度	ビタミンCやカリウムの供給源

* 原則的に、主材料の量的基準の2/3以上から1.5未満を1つ(SV)とし、2つ(SV)以上は四捨五入で処理(1.5以上2.5未満→2つ(SV)、2.5以上3.5未満→3つ(SV))する。

[§] 野菜ジュース(100%)については、飲んだ重量の半分として考える。すなわち、通常1回で飲みきるような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、「1つ(SV)」と数える。

[#] 主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

[&] 果汁100%ジュースについては、飲んだ重量の半分として考える。ただし、多くの量(例:500ml)の摂取によって1日分の量を満たしたと見え、果物そのものを摂らなくなることを避けるような栄養教育・指導上の配慮が必要である。