

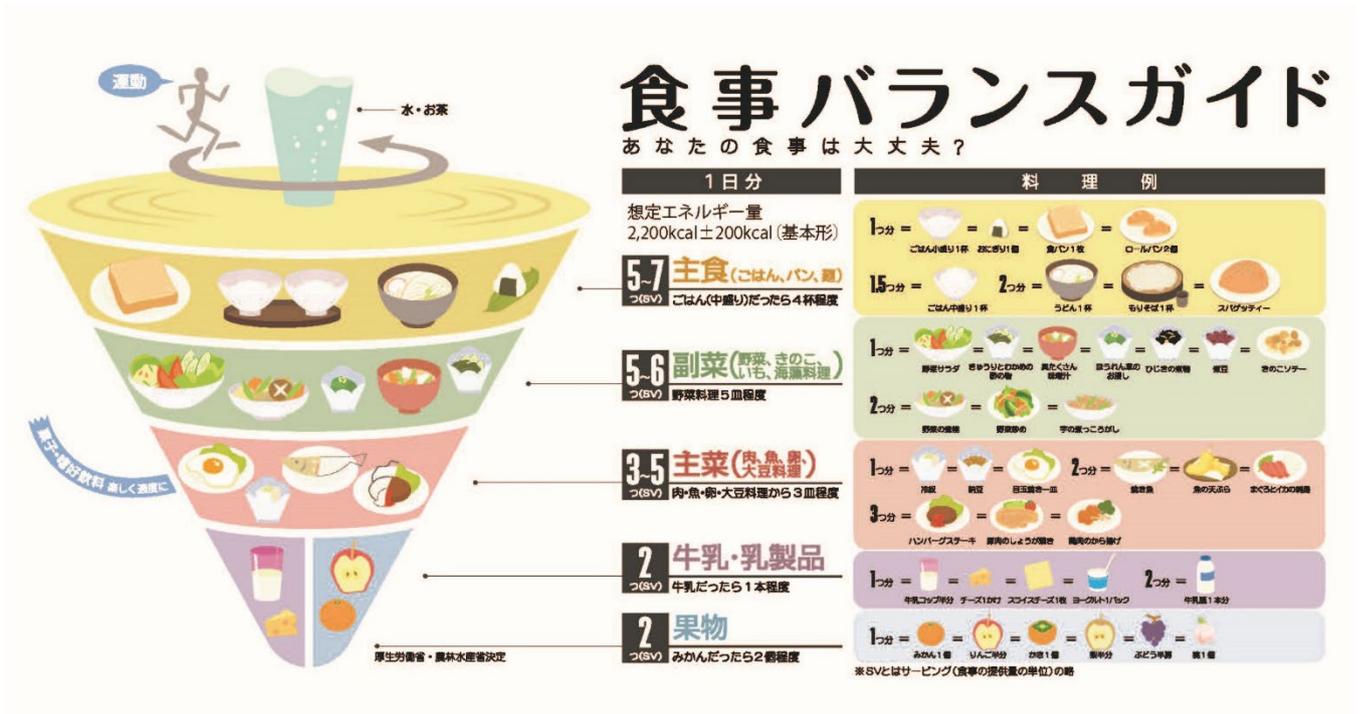
【資料2：栄養バランスの目安】

食事の提供に当たっては、以下の「食事バランスガイド」等を目安にエネルギー量や栄養バランスについて、検討しましょう。

○食事バランスガイド（平成17年6月厚生労働省・農林水産省決定）

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量がイラストでわかりやすく示されたものです。

なお、この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものですので、糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従うようにしてください。

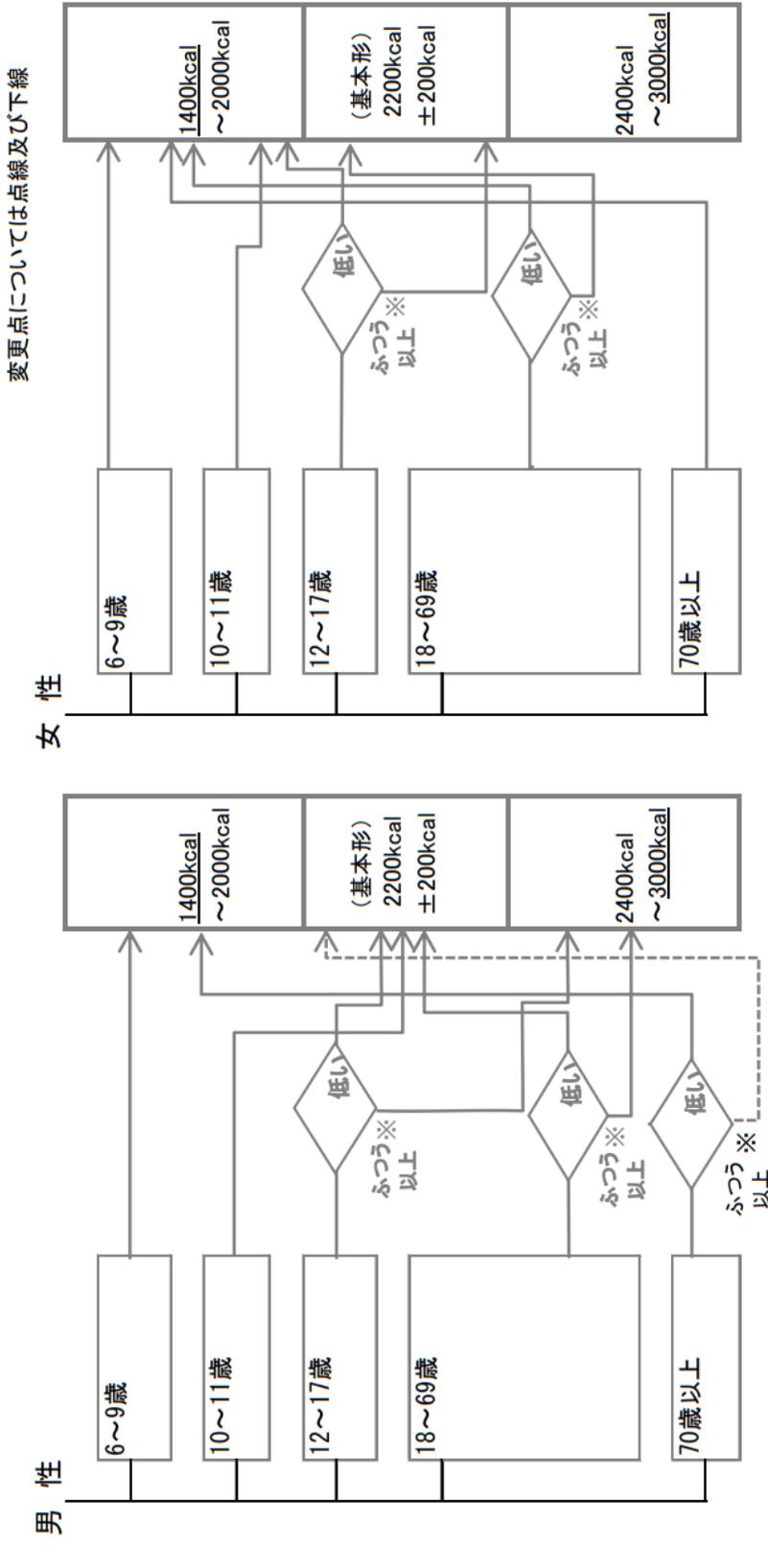


(参考) 厚生労働省：「食事バランスガイド」について

(厚生労働省HP：<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>)

○性別・年齢・身体活動レベル別の「摂取の目安」

食事摂取基準(2010年版)による性・年齢・身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」



- 成長期で、身体活動レベルが特に高いまたは低い場合は、主食・副菜・主菜について、必要に応じてSV数を増減させることで適宜対応する。
- 肥満(成人でBMI≥25)のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げたことを考慮する。

身体活動レベル

◇ 「低」

◇ 「ふつう以上」: 生活の大部分が座位の場合
 座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

◇ 「高い」: 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

<注> 厚生労働省・農林水産省: フードガイド(仮称) 検討会報告書
 食事バランスガイド, 平成17年, P11-2の変更点

(参考) 厚生労働省: 日本人の食事摂取基準(2010年版)の改定を踏まえた食事バランスガイドの変更点について 図1

(厚生労働省HP: <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/balancsguide-henkou.html>)

食事摂取基準(2010年版)による対象者特性格、料理区分における摂取の目安

変更点は下線
単位: つ(SV)

〈対象者〉	〈エネルギー〉 kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳男女 ・10～11歳女子 ・身体活動量の低い 12～69歳女性 ・70歳以上女性 ・身体活動量の低い 70歳以上男性	1400					
	1600	4～5		3～4		
	1800		5～6		2	2
・10～11歳男子 ・身体活動量の低い 12～69歳男性 ・身体活動量ふつう以上の 12～69歳女性 ・身体活動量ふつう以上の 70歳以上男性	2000					
	2200	5～7		3～5		
	2400					
・身体活動量ふつう以上の 12～69歳男性	2600	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2800					
	3000					

- ・1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする。
- ・2200±200kcalの場合、副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。
- ・成長期で、身体活動レベルが特に高い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増加させることで適宜対応する。

<注> 厚生労働省・農林水産省：フードガイド(仮称)検討会報告書
食事バランスガイド, 平成17年, P11の変更点

(参考) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2010年版)の改定を踏まえた
食事バランスガイドの変更点について 図2



付加量

	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	kcal					
妊娠初期(16週未満)	+50kcal	付加量なし				
妊娠中期(16-28週未満)	+250kcal		+1	+1		+1
妊娠末期(28週以上)	+450kcal	+1	+1	+1	+1	+1
授乳期	+350kcal					

(参考) 「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書(H22.3.31 厚生労働省発表)
IV. 国レベルにおける食事摂取基準の活用における方向性と課題について 図20
(厚生労働省HP: <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0331-9.html>)