

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安は次のとおりです。

穀類由来の炭水化物量の例

主食(料理Ⅰ)について

- 主食とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源となります。
- 目安となる炭水化物の量は、穀類由来の炭水化物の量であり、これ以外の食品由来の炭水化物の量は含みません。



ごはんの場合

ごはん150gの炭水化物量 55.2g
エネルギー 252kcal

この場合、穀類由来の炭水化物量は 55.2g



豆ごはんの場合

ごはん130gの炭水化物量 48.2g
グリーンピース 20gの炭水化物量 11.8g
エネルギー 303kcal

この場合、穀類由来の炭水化物量は 48.2g
グリーンピースの炭水化物量は含みません。

主菜(料理Ⅱ)について

- 主菜とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質なたんぱく質や脂質の供給源となります。
- 目安となるたんぱく質の量は、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質の量であり、これ以外の食品由来のたんぱく質は含みません。
- 使用する魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品は、同一種類の食品でも、複数の食品の組合せのいずれでも構いません。

魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量の例



鮭の塩焼きの場合

しらすけ 70gのたんぱく質量 15.6g
エネルギー 93kcal

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は 15.6g



えびとブロッコリー炒めの場合

えび 60gのたんぱく質量 13.0g
ブロッコリー 50gのたんぱく質量 2.2g
エネルギー 75kcal

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は 13.0g
ブロッコリーのたんぱく質量は含みません。



肉豆腐の場合

木綿豆腐 100gのたんぱく質量 6.6g
豚肉 30gのたんぱく質量 6.1g
エネルギー 127kcal

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は 12.7g
木綿豆腐と豚肉のたんぱく質量の合計となります。

副菜(料理Ⅲ)について

- 副菜とは、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。
- 目安で対象としている野菜には、いも類、きのこ類、海藻類も含まれます。なお、大豆・大豆類以外の豆類(例：枝豆、グリーンピース、空豆)についても野菜に含めます。



	一般女性 中高年男性 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal 未満	一般男性 身体活動量の高い女性 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650 ~ 850kcal
主食(料理Ⅰ)の目安	穀類由来の炭水化物は 40 ~ 70g 	穀類由来の炭水化物は 70 ~ 95g
主菜(料理Ⅱ)の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 10 ~ 17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 17 ~ 28g 
副菜(料理Ⅲ)の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は 120~200g 	
牛乳・乳製品 果物の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品 100~200g 又は ml (エネルギー 150kcal 未満*) 果物 100~200g (エネルギー 100kcal 未満*) ※これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650~850kcalに含めない。 	
料理全体の目安(抜粋)	エネルギー ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合のエネルギー量は 650kcal 未満 ○単品の場合は 料理Ⅰ：300kcal 未満 料理Ⅱ：250kcal 未満 料理Ⅲ：150kcal 未満 食塩 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満	エネルギー ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合のエネルギー量は 650~850kcal 未満 ○単品の場合は 料理Ⅰ：400kcal 未満 料理Ⅱ：300kcal 未満 料理Ⅲ：150kcal 未満 食塩 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満

