

## 参考資料6 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン

### (1) ガイドライン作成の目的等

「食事バランスガイド」は、生活者が自分自身の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることを目的に作成された。多くの方々に活用されるためには、日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場や栄養や健康に関する著作物等で活用される必要がある。

一方で、「食事バランスガイド」の名称及びイラストについては、日本国の著作権法及び国際条約による著作権保護の対象となるものである。

このようなことから、「食事バランスガイド」の趣旨に沿った使用がなされるよう、一定のガイドラインを示した上で、(5)に示す基本形及びそのバリエーションを自由に使用できるようにすることとした。

なお、本ガイドラインは予告なく変更されることがある。

### (2) ガイドラインの内容

① 色、形等については本報告書参考資料5で示した作図規程によるものとする。

② 「食事バランスガイド」のイラストそのものがバランスのよい食事を取るためのガイドであることを踏まえ、コマ本体の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった料理区分及び料理区分の配置は変えないこととする。

③ 「食事バランスガイド」のイラストの変更を行う場合の留意点

ア) コマ本体に挿入する料理例の差替え

- ・コマ本体に挿入する料理例を差し替える際には、各料理区分ごとのサービング数及び各料理それぞれのサービング数を適正なものとする。
- ・対象者の総エネルギー量（成人向けであれば、全体の料理で2,200 kcal ± 200 kcal）との整合性をはかり、栄養バランスという観点から、各料理区分ごとに挿入する料理の偏りが無いこと。

イ) 「食事バランスガイド」のイラストの一部を使用

- ・「食事バランスガイド」の趣旨を逸脱せず、一般に誤解を与えない範囲で使用する

ウ) 「食事バランスガイド」の作成趣旨に反しない範囲で、独自のキャッチフレーズを付して使用

- ・キャッチフレーズの大きさは名称のサイズよりも、大きくならないようにすること

④ 「食事バランスガイド」の趣旨に合致しているか否か判断がつかない場合には、厚生労働省、農林水産省が設ける窓口に i) 会社名、ii) 代表者名または使用者名、iii) 使用者連絡先（住所、電話番号、FAX 番号等）、iv) 「食事バランスガイド」の使用目的、v) 「食事バランスガイド」の改変理由を明記した文書とともに、イラストの改変内容を説明（可能な限り図示）したものを添付して相談すること。

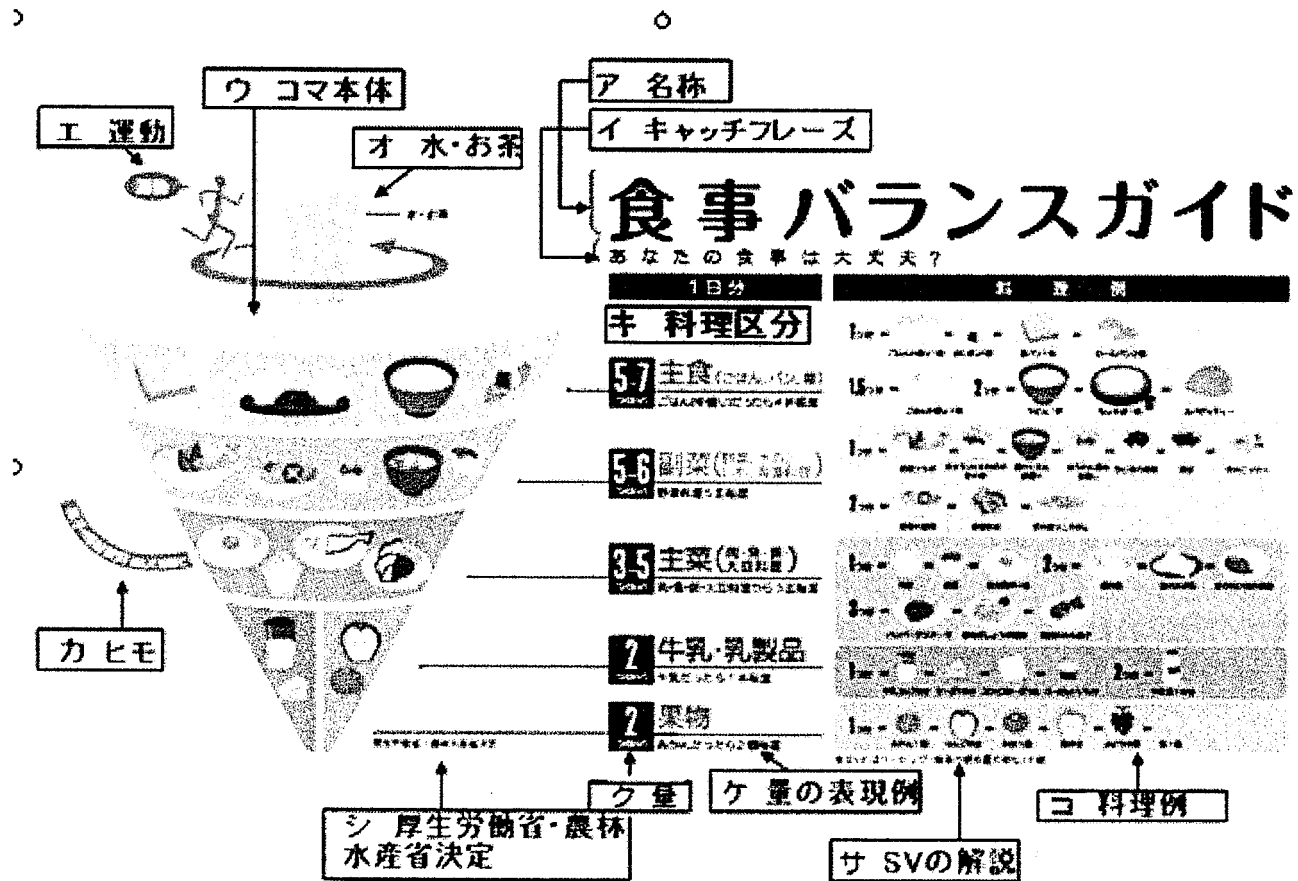
(3) 「食事バランスガイド」のイラスト構成

① イラストの構成内容

「食事バランスガイド」のイラストは、以下の内容から構成される。

- ア 名称
- イ キャッチフレーズ
- ウ コマ本体
- エ 運動
- オ 水・お茶
- カ ヒモ
- キ 料理区分
- ク 量
- ケ 量の表現例
- コ 料理例
- サ SVの解説
- シ 厚生労働省・農林水産省決定

<基本形>



## ② イラストのバリエーション

- 1) 縮小・簡易化パターン（別紙1のとおり）
- 2) モノクロ版（別紙2のとおり）
- 3) 料理区分の色を一部のみカラーとし、その他の部分をモノクロにした版（5パターン）（別紙3のとおり）
- 4) 配分パターン（別紙4のとおり）

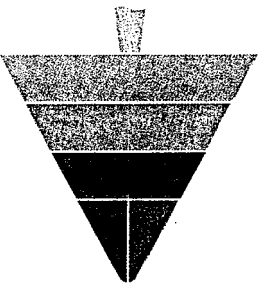
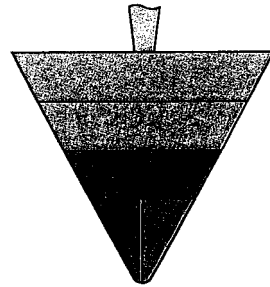
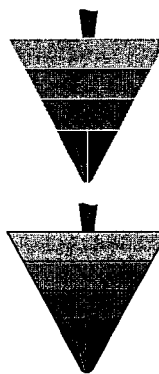
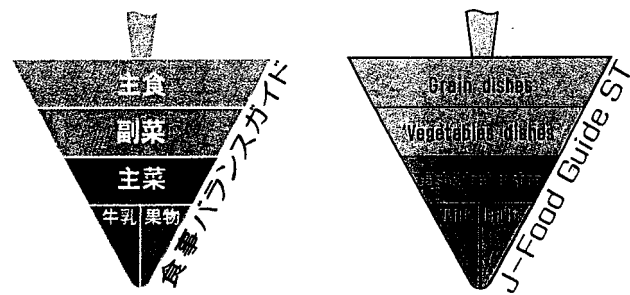
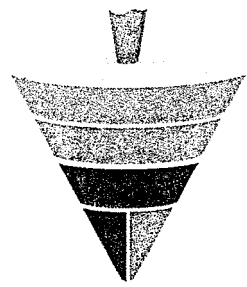
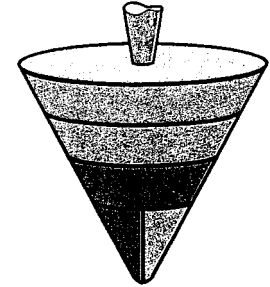
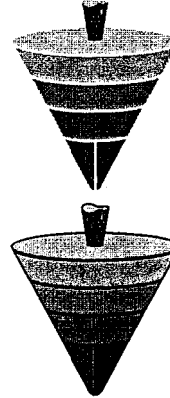
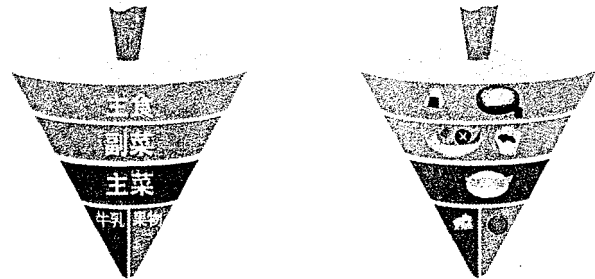
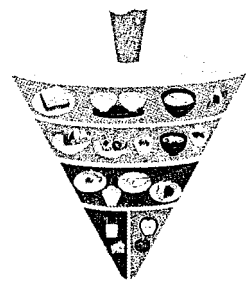
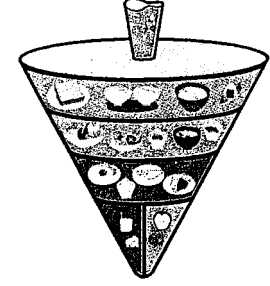
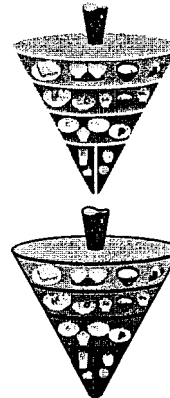
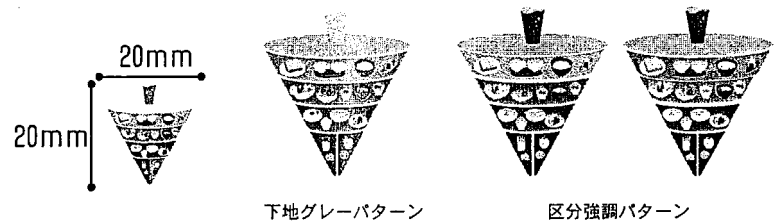
<参考>イラストの一部を使用する例

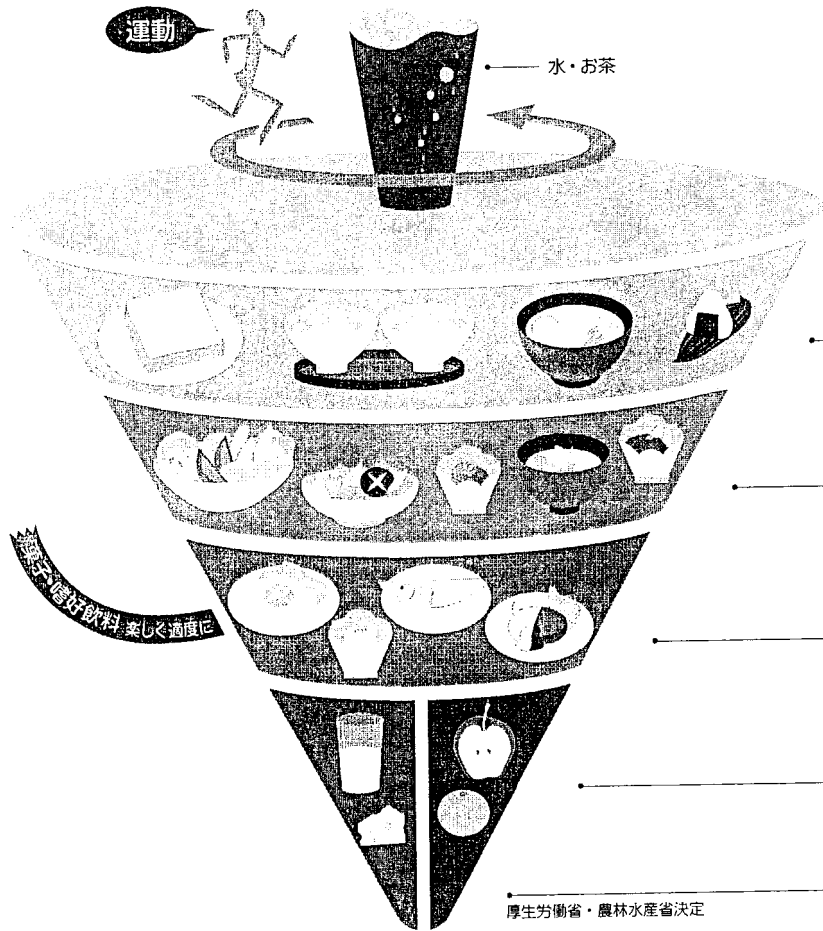
# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

- 5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中粒) 200gあたり4杯程度
- 5-6 副菜** (肉類、魚、卵、豆腐、大豆類)  
野菜・海藻類 200gあたり2杯程度
- 3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆類)  
肉・魚・卵・大豆類 200gあたり2杯程度
- 2 牛乳・乳製品**  
牛乳 200gあたり1杯程度
- 2 果物**  
みかん・だつたらど 200gあたり2杯程度

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
<p><b>A</b> 平面的表現</p>				
<p><b>B</b> 立体的表現</p>				 <p>用途に合わせて料理を当てはめて使用</p>
<p><b>B-1</b> 立体的表現 料理図入り</p>				 <p>20mm 20mm</p> <p>下地グレーパターン      区分強調パターン</p> <p>※料理イラストが見えなくなるため2cm以下に縮小しないこと</p>



厚生労働省・農林水産省決定

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

## 1日分

**5-7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

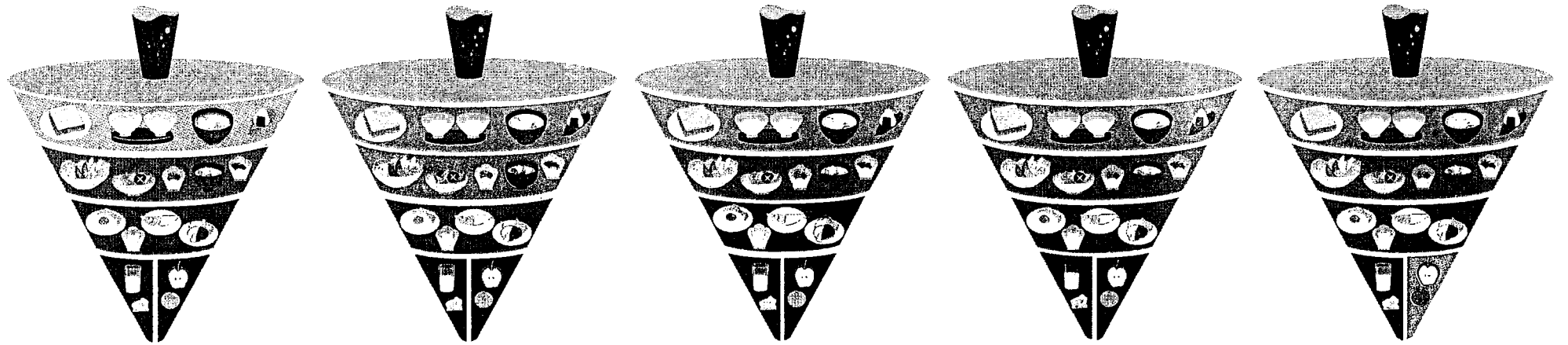
**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

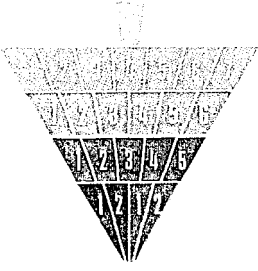
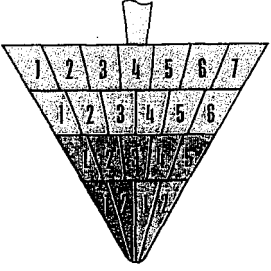
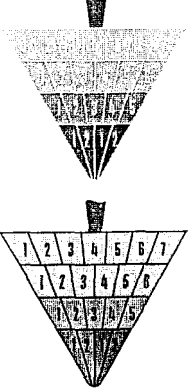
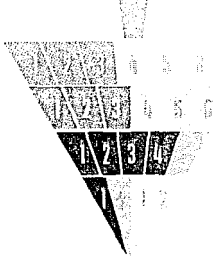
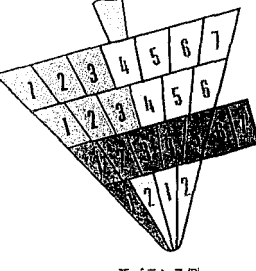
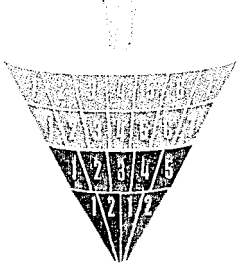
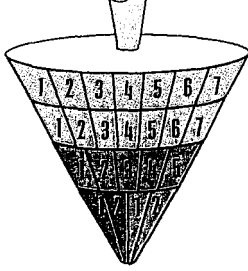
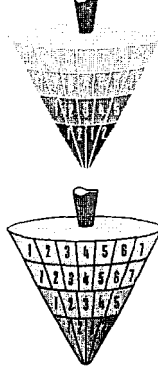
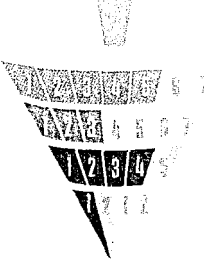
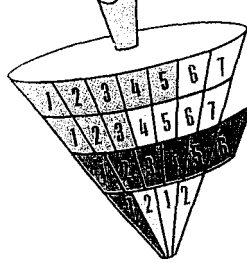
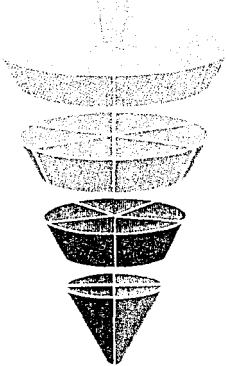
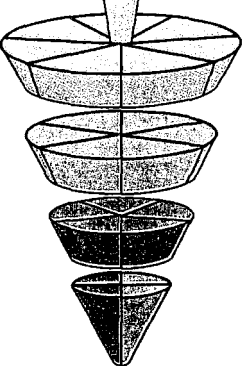
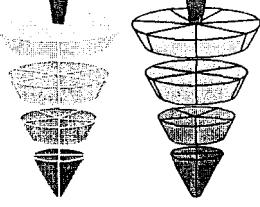




## 料理例

1つ分 =	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個																					
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯																					
2つ分 =	ごはん大盛り1杯	そば1杯	スパゲッティ																					
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめ、のりの巻	肉たくあん、豚汁	ほうれん草の、ひじきの煮物	煮豆	きのこ炒め																		
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮つこるがし																					
1つ分 =	豆腐料理	豆腐ステーキ	豆腐の煮物	豆腐の揚げ物																				
3つ分 =	肉料理	魚料理	卵料理	大豆料理																				
1つ分 =	牛乳	ヨーグルト	チーズ	アイスクリーム	ソフトクリーム																			
1つ分 =	りんご	みかん	バナナ	葡萄	梨	桃	柿	イチゴ	ブルーベリー	黒いちご	いちじく	ぶどう	みかん	りんご	バナナ	葡萄	梨	桃	柿	イチゴ	ブルーベリー	黒いちご	いちじく	ぶどう

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



配分パターン(別紙4)

	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例	
<p><b>A</b> 平面的表現 (2D)</p>					 <p>悪バランス例</p>
<p><b>B</b> 半立体的表現 (2.5D)</p>					 <p>悪バランス例</p>
<p><b>C</b> 立体的表現 (3D)</p>				<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1310 1141 1489 1364"> <p>朝食</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 主食(米・小麦)</li> <li>2 牛乳・乳製品</li> <li>3 果糖</li> </ul> </div> <div data-bbox="1512 1141 1713 1364"> <p>昼食</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 主食(米・小麦)</li> <li>2 主菜(肉・魚)</li> <li>3 牛乳・乳製品</li> <li>4 果糖</li> </ul> </div> <div data-bbox="1736 1141 1937 1364"> <p>夕食</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 主食(米・小麦)</li> <li>2 主菜(肉・魚)</li> <li>3 牛乳・乳製品</li> <li>4 果糖</li> </ul> </div> </div> <p>正面中心線から時計回りに増加</p>  <p>悪バランス例</p>	

料理区分	つ (SV)	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 (g)
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり(1個分)	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン(6枚切り)	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	406	14.3	1.4	78.0	359	41	1.1	3	0.12	0.13	1	5	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	63	1.1	4.3	6.1	276	20	0.4	55	0.06	0.04	22	0	1.4	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	140	8.0	2.9	22.2	824	97	1.4	104	0.13	0.12	19	0	5.1	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	71	2.9	0.8	13.9	365	33	0.9	8	0.06	0.05	21	0	1.9	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き(1皿)	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き(1/2)	106	6.2	8.0	1.8	130	17	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴(100g)	63	5.8	3.0	2.8	191	48	1.0	6	0.11	0.06	2	1	0.5	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ(1/2)	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	28	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳(1本:200g)	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
合計			2116	82.9	54.5	316.8	3948	679	10.6	790	1.13	1.46	145	360	21.8	12.7

(\*汁を半分残したものととして算出)

男女が混在する18～69歳の集団における食事摂取基準の設定

[栄養比率]		食事摂取基準(2005年版)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 (g)	
主食エネルギー比: 50.5		推定平均必要量 EAR	2,000	50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5	
		推奨量 RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100				
エネルギー 構成比	P比: 15.7	目安量 AI					1,600	700								20	
	F比: 23.2	目標量 DG		100未満	45～55	260～340	2,800	600						600未満	19	8未満	
	*C比: 61.2	上限量 UL						2,300	40.0	3,000							
		推定平均必要量 EAR	2,400	50					9.0	550	1.1	1.2	85			1.5	
		推奨量 RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100				
		目安量 AI					1,600	900							24		
		目標量 DG		120未満	55～65	300～420	3,000	650						600未満	20	8未満	
		上限量 UL						2,300	40.0	3,000							

(\*差し引きによる)