

フードガイド（仮称）検討会（第1回）  
議 事 次 第

日時：平成16年12月24日（金）午前10時～  
場所：農林水産省第2特別会議室（本館4階）

1 開 会

2 フードガイド（仮称）の策定について

- （1）フードガイド（仮称）作成のねらいについて
- （2）フードガイド（仮称）を構成する内容について
- （3）フードガイド（仮称）のデザインについて

3 今後のスケジュールについて

4 その他

5 閉 会

## フードガイド（仮称）検討会開催要領

平成 16 年 12 月  
厚生労働省健康局  
農林水産省消費・安全局

## 1 趣旨

平成 12 年 3 月に文部省、厚生省、農林水産省により「食生活指針」が策定され、食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発に努めてきたところである。

しかし、肥満の増大、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、外食機会の増加等が見られ、食生活の改善を行う上で「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食事（食品）選択場面でのわかりやすい情報提供が必要となってきた。食生活指針は広く一般国民に対するスローガンを示したものであり、個々人の食生活改善への実践に向けては、個々の食生活の問題点が把握でき、具体的な行動変容に結びつく情報の提供が急務である。とりわけ、30～60歳代男性の3割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代への正しい栄養・食生活に関する知識の普及が緊急の課題である。

このため、「フードガイド（仮称）検討会」を設置し、個々人が食生活の問題点を把握でき、具体的な行動変容に結びつけるためのわかりやすく魅力的でかつ適切な食生活を実践できる媒体となり、また外食におけるメニュー、小売店等の売場、食品のパッケージなどにおいても利用できるフードガイド（仮称）の策定等について、食育の推進、日本人の食事摂取基準の改定及び食料・農業・農村基本計画の改定の状況も踏まえつつ、検討を行うこととする。

## 2 検討事項

- (1) フードガイド（仮称）を構成する内容について
- (2) 食品産業での具体的普及・啓発方法について
- (3) その他関連する事項

なお、別途設置する作業部会の報告に基づき、検討を行うものとする。

## 3 構成・運営

- (1) 検討会は、厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長が委嘱する学識経験者、食品産業関係者等をもって構成する。
- (2) 検討会の座長は、委員の互選により選任する。
- (3) この要領に定めるものの他、検討会の運営に関し必要な事項は座長が厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長と協議の上定める。

## 4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官に置く。

(別 添)

フードガイド（仮称）検討会委員名簿（案）

（五十音順）

- 伊藤 俊一 社団法人日本フードサービス協会会員企業・  
株式会社ジョナサン広報担当
- 伊藤 廣幸 社団法人日本フランチャイズチェーン協会 CVS 担当部長・  
株式会社ローソン総務ステーションシニアリーダー
- 尾坂 昇治 株式会社シナジー代表取締役
- 武見 ゆかり 女子栄養大学栄養学部助教授
- 田中 清三 全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長
- 津志田藤二郎 独立行政法人食品総合研究所食品機能部長
- 中村 丁次 社団法人日本栄養士会会長
- 永田 浩三 日本放送協会番組制作局情報番組センター部長
- 服部 幸應 学校法人服部学園理事長
- 早濑 仁美 福岡女子大学人間環境学部教授
- 針谷 順子 高知大学教育学部教授
- 松谷 満子 財団法人日本食生活協会会長
- 宮川 誠一 日本スーパーマーケット協会販売促進委員会委員・  
株式会社ライフコーポレーション首都圏販売促進部首都圏販売演  
出課長
- 横田 倫子 消費科学連合会企画委員
- 吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹

フードガイド（仮称）策定検討作業部会設置要領（案）

平成１６年１２月  
厚生労働省健康局総務課  
生活習慣病対策室  
農林水産省消費・安全局  
消費者情報官

１ 趣 旨

フードガイド（仮称）検討会の効率的な運営を図るため、データの収集及び整理、実際に活用される具体的ツールの素案作成等を行う、フードガイド（仮称）策定検討作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

２ 検討事項

- （１）フードガイドの策定に当たり必要な情報の収集・整理
- （２）フードガイド素案の作成
- （３）その他必要な事項

３ 構成・運営

作業部会の構成員は以下のとおりとする。（五十音順）

伊藤 俊一 株式会社ジョナサン広報担当課長  
尾坂 昇治 株式会社シナジー代表取締役  
小城 哲郎 全国飲食業生活衛生同業組合連合会専務理事  
高橋 東生 東京農業大学講師  
武見ゆかり 女子栄養大学助教授  
中村 和代 株式会社朝日エル取締役  
早濑 仁美 福岡女子大学教授  
針谷 順子 高知大学教授  
三森伸二郎 株式会社ローソン品質管理本部品質管理部シニアテクノロジスト  
宮川 誠一 株式会社ライフコーポレーション  
首都圏販売促進部首都圏販売演出課長  
吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹（座長）  
その他作業に必要な者

４ 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官において行う。

農林水産省のねらい

●食料・農業・農村基本計画(今年度、見直し)では、脂質の摂取過多の改善等適正な栄養バランスの実現を図るため、「食生活指針」の普及浸透等を推進



●食育推進ボランティア(全国で3万人)の養成、食を考える月間(平成15年から毎年1月)、「食を考える国民会議」会員等による「食生活指針」の普及啓発活動

→指針の認知度25.1%(平成15年度)



●フードチェーン各段階において「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食料消費に係る基本的な情報の提供が必要



●国民の目につきやすく食料選択・消費の参考になるとともに、外食・食品供給事業者や食生活改善に取り組む者が通常の業務活動の中で利用できる具体的ツールの開発

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→食料自給率の向上

フードガイド(仮称)の作成

厚生労働省のねらい

●30~60歳代男性の肥満の増加、野菜摂取量の不足(外食利用者、若年者)、若年者の欠食習慣



●「食事摂取基準」として、科学的根拠に基づく1日に必要なエネルギー・栄養素量を提示。

●「食生活指針」として、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活や食品の適切な組合せ等のスローガンの普及啓発

●管理栄養士・栄養士による専門的な栄養指導の実施と食生活改善推進員による普及啓発の実施



「適量」に関するわかりやすいツールの開発

●「何を」「どれだけ」食べたらよいか、健康づくりや生活習慣病予防の観点から適切な食事(食品)量を示し、実際の選択の際の参考となるツールの開発が必要



個人へのアプローチ

●ターゲットを明確にし、個人の行動変容を促す具体的なメッセージが必要

食環境へのアプローチ

●健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→国民の健康づくり、生活習慣病の予防

## フードガイド（仮称）策定のねらい（詳細版）

- 30～60歳代男性の肥満の増加、野菜摂取量の不足（外食利用者、若年者）、若年者の欠食習慣

（参考-4 参照）

- 「食事摂取基準」として、科学的根拠に基づく1日に必要なエネルギー・栄養素量を提示
- 「食生活指針」として、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活や食品の適切な組み合わせ等のスローガンの普及啓発
- 管理栄養士・栄養士による専門的な栄養指導の実施と食生活改善推進員による普及啓発の実施

## 「食事摂取基準」

- 「食事摂取基準」は、国民の健康の増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- 昭和45年に「栄養所要量」として策定して以来、5年ごとに学術誌等の文献の系統的レビューを行い、改定を行ってきた。
- 平成16年の改定では、生活習慣病予防に重点をおき、新たに「目標量」を示したところであり、増やすべき栄養素として、食物繊維、カルシウム、カリウムなど、減らすべき栄養素として、コレステロール、ナトリウム（食塩）を挙げた。脂質については、脂肪エネルギー比率のみならず、その質も考慮する観点から、飽和脂肪酸、コレステロールなどについて「目標量」を設定した。

## 「食生活指針」

- 「食生活指針」は、国民の健康を増進する観点から、国民一人一人が食生活の改善に対する自覚を持ち、日常の食生活において留意すべき事項を示したものである。
- 平成12年に厚生省、文部省及び農林水産省の連携により策定し、閣議決定を行った。
- 解説要領及びパンフレット等を地方自治体や関係団体等に配布し普及啓発を行っている。

## 「専門的栄養指導と普及啓発」

- 集団指導の実施（一次予防）  
生活習慣病予防のための正しい食生活に関する知識等の普及のため、保健所・市町村保健センター等の管理栄養士・栄養士により集団への栄養指導を実施している。
- 健康診査の結果等に基づく個別指導の実施（二次予防）  
健康診査の結果に基づき健康に問題がある者に対し、二次予防の観点から管理栄養士等が個人の健康状態、栄養状態を把握し、個々人に応じた適切な栄養指導を実施している。
- 食生活改善推進員による普及啓発  
食生活改善推進員等のボランティアによる食生活改善の普及啓発活動を実施している。

## 「適量」に関するわかりやすいツールの開発

- 「何を」「どれだけ」食べたらいいか、健康づくりや生活習慣病予防の観点から適切な食事（食品）量を示し、実際の選択の際の参考となるツールの開発が必要

### フードガイドの構成内容（案）

#### 第1部 1日の食事量を明示した基本編

5年ごとの食事摂取基準改定に基づき、適宜見直しの必要性を検討。  
また、次年度以降、子ども向け等フードガイドの検討を行うほか、食品選択の場面ごと（外食、小売店等）の普及マニュアルも策定。

#### 第2部 ターゲットを絞った問題提起編

2～3年毎に評価を行い、ターゲット等見直しの必要性を検討。

## 個人へのアプローチ

- ターゲットを明確にし、個人の行動変容を促す具体的なメッセージが必要

### <ターゲット>

- 30～60歳代男性の肥満解消
- 単身者、子育てを担う世代への食育

### <個人へのアプローチ>

個々人の行動変容につなげるため、1日のエネルギー、脂肪の適正量等をビジュアル化して示すことで、食べ過ぎ、食べ残し、ひいてはゴミの増加など環境問題を意識して、栄養バランスのとれた適量（腹八分目）の食生活を促す具体的なメッセージを盛り込む。

## 食環境へのアプローチ

- 健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

健康づくりの観点から食物選択の幅を広げ、健康的な食物選択の拠り所となるよう食品業界へ以下の内容を要請し、食品業界の意識向上を図る。

- 1) 外食、惣菜等の調理済み食品等でのサービングサイズの縮小
- 2) 外食における量の選択（ご飯・おかずの大・中・小の提供等）
- 3) エネルギー密度の高い食品（油の多い料理）の減少
- 4) 野菜を使った料理及び野菜使用量の増加

（参考：「健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書」（平成16年3月厚生労働省））

## 期待される効果

バランスのとれた食生活の実現 → 国民の健康づくり、生活習慣病予防

# フードガイド(仮称)を構成する内容(案)

**主食類(ごはん、パン、麺など)** (注1)  
**【案1:エネルギー】** 1SV=約200kcal  
 IIグループで、1日4~6 SV (注2)  
 例)ごはん軽く1杯、4枚切り食パン1枚=1 SV;  
 ざるそば=1.5SV, ラーメン, ピザ=2SV; 炒飯=3SV

**【案2:炭水化物】** 1SV=約50g  
 IIグループで、1日4 SV (注3)  
 例)ピザ, 4枚切り食パン1枚=0.5SV; ごはん軽く1杯, ざるそば, ラーメン, 炒飯=1SV

**主菜類(肉・魚・卵料理、牛乳・乳製品など)**  
**【たんぱく質】** 1SV=約12g  
 (≒鶏卵2個、牛乳(200ml)2本)  
 IIグループで、1日3~4 SV (注4)  
 例)ゆで卵, 納豆, 冷や奴=0.5SV; ハムエッグ, 焼き魚=1SV; さしみ, トンカツ=1.5SV; ハンバーグ=2SV

**副菜類(野菜・いも・豆・海草料理など)**  
**【野菜等の重量】** 1SV=約70g (生重量)  
 IIグループで、1日4~5 SV (注5)  
 例)ひじきの炒め物, 大根のみそ汁, トマト, 青菜のお浸し=1SV; かぼちゃの煮物, 野菜サラダ=1.5SV; 里芋の煮物, 野菜炒め=2SV

**その他**

**果物**  
**【果物の重量】** 1SV=約100g  
 IIグループで、1日2 SV  
 例)みかん1個, りんご(半分)=1SV

**菓子・嗜好飲料**

**フードガイド  
(仮称)**

※量的な関係を含めて、わかりやすく表現する

- 対象者のグループ**
- I 3~7歳の小児、身体活動の低い女性
  - II 8~11歳男子、ほとんどの成人男女
  - III 12~17歳の男子、身体活動の高い男性

注)

- 1: 親子丼、カレーなど、「主菜」「副菜」を含む料理については、「主食」の部分と「主菜」「副菜」の部分に分けて考える。
- 2: “脂質の多いもの(例えばスパゲティ、ハンバーガー、ピザ)をとればよし”(エネルギーにはシーリングがかかるが、炭水化物エネルギー比率が十分に確保されない可能性が高まる)とならないよう注記が必要。
- 3: エネルギーの過剰摂取が意識されにくいので、その点の注記が必要。
- 4: 油の多い料理には注記が必要。カルシウムを多く含む食品・料理を1SVは摂るよう注記する。
- 5: 緑黄色野菜や海草類が多く含まれる料理を2SVは摂るよう注記。

**外食等における示し方**

(例)

- カレーライス:
  - 「主食」(ごはん) → 2SV
  - 「主菜」(ルー) → 1SV
  - 「副菜」(付け合わせサラダ) → 1SV
- カツ丼
  - 「主食」(ごはん) → 1SV
  - 「主菜」(具) → 2SV

※ 用いる数字の単位: 0.5, 1, 1.5, 2, 3, ...  
 ※ 標準的なメニュー・料理に対して、おおよその程度という“目安”で表示する。

これらを“絵”として表すと...

※併せて、食事摂取基準(1日の推奨量, 目安量あるいは目標量)に対して、どの程度の割合が含まれるか、エネルギー、脂質、食塩について棒グラフ等で示されると望ましい。  
 例) 米国における %Daily Value (DV)

注: SV(サービング) = 標準的に提供されるおおよその量を表す単位(米国のフードガイド等で用いられている。)



## 1 「誰のための」「どのような」フードガイドを作成するのか。

- ・国民全体が（イメージ的に）理解できる一般的な食品の選択の仕方を示す。
- ・具体的には、今年度中に成人向けのものを作成し、対象別のものは次年度以降に検討。
- ・示し方は、普及方法（例えば、弁当にシールを貼る、コンビニの宣伝ポスターに入れてもらう、外食のメニューに入れてもらう等の活用方法）によっても異なってくるため、外食、中食業界の意見を聞いて判断。

## 2 フードガイドの区分

- ・3（主食、主菜、副菜）+ 1（果物）+ α（菓子、嗜好飲料）で区分。
- ・「牛乳・乳製品」は、「主菜」に含めて、ただし、カルシウムの摂取という観点からミシン目を入れて強調して示す。
- ・「いも、栗、かぼちゃ」は、「主食」には入れず、「副菜」に入れる。
- ・区分の示し方(ネーミング)としては、「主菜」であれば「主菜類（肉料理、魚料理、卵料理・・・（あるいは、肉・魚・卵・・・料理）」と括弧の中に具体的に全部書いて示す。

## 3 表現のレベル

- ・基本的には、「料理」で示す。
- ・その際、主食と主菜にまたがる料理（例えばカツ丼、カレーライスなど）、主菜と副菜にまたがる料理（付合せとして野菜が付いたハンバーグなど）があるが、主食と主菜にまたがる料理は、いったん、ごはんとかつというふうに分けて整理することとする。ただし、主菜についている付合せの野菜は量としては非常に少ないものであり、野菜は基本的に不足しているため、整理としては、「主菜」として整理。

## 4 表現のパン

- ・1日単位

## 5 「どれだけ」食べるか(量)の表現の仕方

- ・幅はあるが、ほとんどの成人男女があてはまる2200 kcal 前後というところに焦点をあてて基本的なものを1つ作る。（身体活動ベルふつう（Ⅱ））
- ・「サービング」がいいのか、「一皿」、「一杯」がいいのか、「一皿分」がいいのか、ネーミングは今後検討。

・「サービング」という言葉を使って表現すると、

- ① 主食：1サービング＝約 200kcal（＝ごはん軽く 1 杯分） 1 日分 5サービング  
（＝1000kcal、1日に必要な総エネルギーの半分に相当）（注1）
- ② 主菜：1サービング＝たんぱく質約12g 1 日分 3.5サービング（注2）
- ③ 副菜：1サービング＝生野菜ベースで約70g 1 日 5サービング
- ④ 果物：1サービング＝果実約100g 1 日 2サービング
- ⑤ 菓子・嗜好飲料：今後検討

（注1）料理を総エネルギー量で見た際の考え方。炭水化物としてのエネルギー量で見れば、1サービング＝炭水化物50g＝ごはん1杯分として、1日分4サービングとなる。主食については、この両者のどちらで表現した方がよいかデータの分析をした上で決定。

（注2）米国でも油はマークをつけて表現しており、油の多い料理には注記が必要。

## 6 外食等での示し方

- ・外食のメニューなどで主食、主菜、副菜・・・と分類してメニューが示されれば良い。また、こうしたものと総エネルギー、脂質、食塩について、1日の所要量のどの程度の割合を占めるのかが棒グラフになって併記されていれば望ましい。
- ※ 外食、コンビニエンスストアについては、現行でも、総エネルギー、脂質（g）、食塩（g）表示はしており、素材ベースに遡って表示をこれ以上求めるのは難しく、標準的なメニュー、料理に対し、おおよそこの程度のサービングをカバーしているというものを示すことが必要。

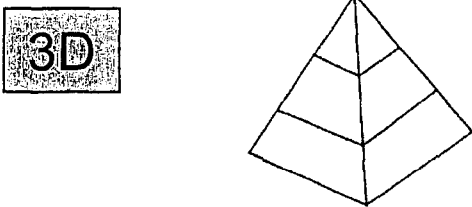
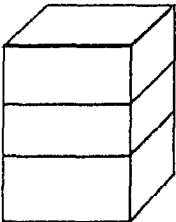
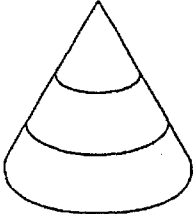
## 7 デザイン

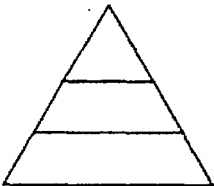

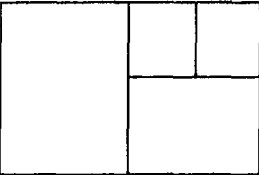
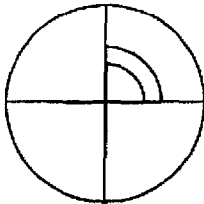
- ・①面積により分量を表現、②図案の中に数字表現をするのか、③（一般的に認知されているような）食品群の機能別の色分けをした方がいいのか、④（米国のピラミッドや中国の五重塔のような）どのような形状がよいか、また、紙媒体以外に立体的なもの等を作った方がいいのか、といったことを今後検討。

# フードガイド(仮称)の機能的デザインイメージ (尾坂委員提供)

## CONCEPT

ひと目ですぐに理解できる機能的性を備えた表現(量、質、種類、位置、バランスets...)

<p>①ピラミッド型</p>  <p>3D</p>	<p>②箱型</p> 	<p>③円すい型</p> 
--	---	--

<p>④トライアングル型</p>  	<p>⑤ブロック型</p> 	<p>⑥プレート型</p> 
--	--	---

⑦その他  
具象型