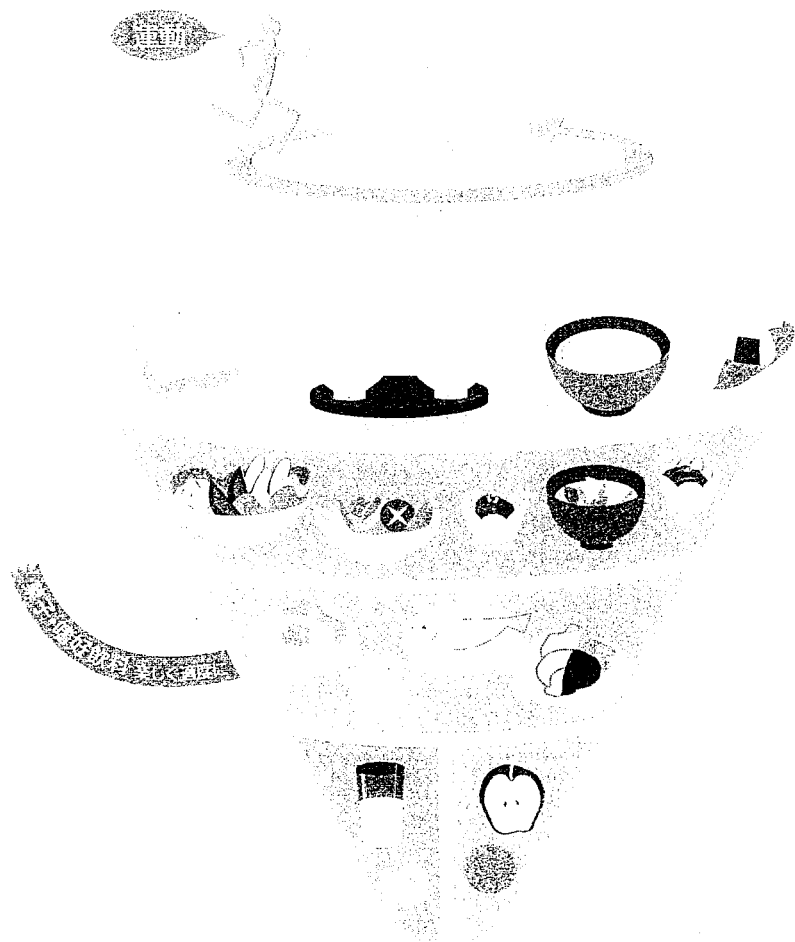


[フードガイド(仮称) 検討会報告書]

食事バランスガイド



平成17年7月
フードガイド(仮称) 検討会

目 次

- I 「食事バランスガイド」について・・・p 2
 - 1 「食事バランスガイド」作成の目的・・・p 2
 - 2 「食事バランスガイド」のイラスト・・・p 3
 - 3 「食事バランスガイド」の内容等について・・・p 6
 - (1) 「食事バランスガイド」の名称及びキャッチフレーズについて
 - (2) 「食事バランスガイド」の料理区分
 - (3) 表現の方法

- II 「食事バランスガイド」の活用について・・・p 10
 - 1 「食事バランスガイド」の活用方法・・・p 10
 - (1) 成人一般向けの活用
 - (2) 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った活用

 - 2 今後の普及活用に向けて・・・p 16
 - (1) 都道府県、市町村等における活用法
 - (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法
 - (3) 管理栄養士等専門家による活用法
 - (4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

- III 参考資料・・・p 20
 - 1 肥満の現状と生活習慣病との関係・・・p 20
 - 2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代へのメッセージ
・・・p 24

 - 3 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧・・・p 34
 - 4 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成・・・p 36
 - 5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程・・・p 42
 - 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・・・p 43
 - 7 イラストの中の料理データ及び食事摂取基準との比較表・・・p 50
 - 8 成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価・・・p 51
 - 9 食生活指針・・・p 52
 - 10 フードガイド(仮称) 検討会開催要領・・・p 56
 - 11 フードガイド(仮称) 策定検討作業部会設置要領・・・p 58
 - 12 検討経緯・・・p 59

I 「食事バランスガイド」について

1 「食事バランスガイド」作成の目的

平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて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・啓発が進められてきた。

食生活指針は、多様な視点からの望ましい食生活について、広く国民にメッセージを伝えたものであるが、まだ十分に国民に知られるものとはなっていない。また、食生活指針をより実効性のあるものにするためには、毎日の生活の中で一人一人が自らの食生活とつなげて、自分の課題を見出し、具体的な行動に結び付けることを目的とした情報やツールを提供することが不可欠であるが、十分な対応ができていなかった。

また、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点からは、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題、男性を中心とした肥満者の急速な増加などに対し、食生活指針を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、食生活上の課題解決や肥満の改善に結びつけてもらうことが必要である。

さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫することすら忘れがちとなってきている。

このような中で、先に食育基本法(平成17年法律第63号)が成立したところであるが、食育基本法はこうした現状に警鐘を鳴らし、国に対しても「食」に関する施策の強化・充実を求めていると言える。

こうしたことから、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストで示したものを策定することとし、厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催により、フードガイド(仮称)検討会を平成16年12月24日に立ち上げて以来、議論を重ねてきた。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族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が重要である。そのためには、国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、地域における食生活改善推進員等が連携して、普及活用の取組を進めていく必要がある。とりわけ、一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場等で日常的に活用されることが必要である。

このような取組を進めることにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待される。(図1参照)

図1 作成のねらい

農林水産省のねらい

●食料・農業・農村基本計画では、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い食料選択・消費の参考になることにも、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なツールの開発

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

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、科学的根拠に基づき1日に必要なエネルギー・栄養量を提示。

●「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量(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

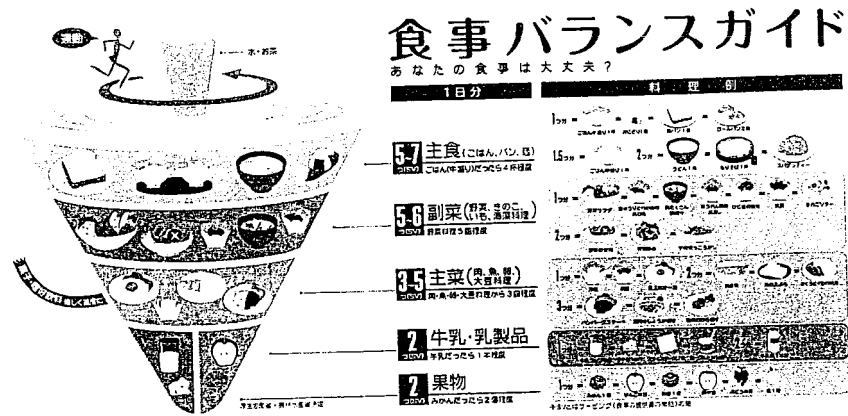
●健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

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

2 「食事バランスガイド」のイラスト



<イラストについて解説>

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)することによって初めて安定するということも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎていているかといったことがおおそわかるようになっている。また、日常的な表現(例:「ごはん(中盛り)だったら4杯程度」)を併記することにより、「つ(SV)」を用いて数える1日量をイメージし易くしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」(略語として、「Grain dishes」)、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes」(略語として、「Fish and Meat dishes」)、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」(略語として、「Milk」)、果物は「Fruits」と表現することとする。

<参考情報>

料理(食品)を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

(1) 基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主食 (ごはん、パン、麺)	5~7つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 食パン(4~6枚切り1枚分のサイズ(60~90g))=1つ(SV)に相当) ごはん茶碗に入ったごはん(小盛り(100g))1杯×2)=2つ(SV)に相当) うどん(300g=2つ(SV)に相当) おにぎり1個(コンビニエンスストアで販売されているサイズ(100g))=1つ(SV)に相当)
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜サラダ(ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの)=1つ(SV)に相当) 野菜の煮物(=2つ(SV)に相当) ほうれん草のお浸し(小鉢)(=1つ(SV)に相当) 具沢山味噌汁(=1つ(SV)に相当) きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)(=1つ(SV)に相当)
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~5つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き(卵Sサイズ1個分(50g))=1つ(SV)に相当) 冷奴(小鉢程度(100g))=1つ(SV)に相当) 焼き魚(魚の塩焼き(80g)=2つ(SV)×1/2に相当) ハンバーグステーキ(肉重量100g程度=3つ(SV)×1/2に相当)
牛乳・乳製品	2つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳(コップに半分(90ml))=1つ(SV)に相当) チーズひとかけ(20g分)=1つ(SV)に相当)
果物	2つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> みかん(1個=1つ(SV)に相当) りんご(中)半分=1つ(SV)に相当)

(2) 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料理例
主食	1つ分=ごはん軽く1杯(100g)=おにぎり1個(100g) =4~6枚切り食パン1枚(60~90g)=ロールパン2~3個(30g×2~3) 1.5つ分=ごはん中盛り1杯(150g) 2つ分=ごはん大盛り1杯(200g)=うどん1杯(300g)=もりそば1杯(300g) =スパゲッティ(100g(乾)) (具少なめのもの。)
副菜	1つ分=野菜サラダ(大皿)=きゅうりとわかめの酢の物(小鉢) =具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの)=ほうれん草のお浸し(小鉢) =ひじきの煮物(小鉢)=煮豆(うずら豆)(小鉢) =きのこソテー(中皿) 2つ分=野菜の煮物(中皿) =野菜炒め(中皿)=芋のにっころがし(中皿)
主菜	1つ分=冷奴(100g)、納豆(40g)、目玉焼き(卵50g) 2つ分=焼き魚(魚の塩焼き1匹分)=魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分) =まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) 3つ分=ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、 鶏肉のから揚げ(肉重量90~100g程度)
牛乳・乳製品	1つ分=牛乳(コップ半分=90ml)=チーズひとかけ(20g) =スライスチーズ1枚(20g程度)=ヨーグルト1パック(100g) 2つ分=牛乳(コップ1杯=180ml)
果物	1つ分=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個

3 「食事バランスガイド」の内容等について

(1) 「食事バランスガイド」の名称及びキャッチフレーズについて

フードガイド(仮称)検討会では、国民誰にとってもわかりやすい日本語の表現の名称をとすることを基本に、世界的にも、「フードガイド」という言葉が、「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示すイラストの一般的な呼称となっていることから、この言葉を中心としながら名称についての検討を進めた。

検討会においては、今回のフードガイドの目的を端的に表すキーワードとして「バランス」という言葉を含んではどうかという意見が多く出たこと、回転することにより初めてバランスが確保される「コマ」の型を採用したことも踏まえ、名称には「バランス」という言葉を入れることとした。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組合せを中心に表現することを基本としたことから、「フード」ではなく、個々人の食べる行為とその対象物をも意味する「食事」という言葉を用いることとした。

以上のことを踏まえ、日本版のフードガイド固有の名称としては、「食事バランスガイド」とすることとした。

本検討会では、「食事バランスガイド」の名称に加え、キャッチフレーズについても議論がなされ、数多くの提案がなされた。しかし、今後、様々な場面で柔軟に活用されることを第一に考え、「食事バランスガイド」の趣旨に反しない範囲で使用する主体が自由にキャッチフレーズを付けることができることとした。2で示した「食事バランスガイド」には、「あなたの食事は大丈夫?」というキャッチフレーズを一例として示しているが、例えば、「ひとめで分かる食事の目安!」「健康的な日本型食生活実践術!」等、使用する目的と対象者に合わせた展開が期待される。

(2) 「食事バランスガイド」の料理区分

「食事バランスガイド」の料理区分としては、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つとする。食生活指針においても、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という項目が挙げられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ごはんを中心にみかんとを組み合わせるといった伝統的な日本の食事パターンと一致するものであることから、このような料理区分を基本とすることとした。牛乳・乳製品については、主菜に含まれるものとして整理するという考えもあったが、飲料として摂取される場合が多く、カルシウムの主要な供給源という観点から、個別に整理することとした。

それぞれの区分に含まれる料理等については、以下のとおりである。

- ① 主食には、炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。
- ② 副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く。)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。
- ③ 主菜には、たんぱく質等の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる。
- ④ 牛乳・乳製品には、カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。
- ⑤ 果物には、ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。

なお、油脂・調味料については、主食・主菜・副菜の区分における各料理の中で使用されているものであり、別に区分を設けての整理はしないこととした。

(3) 表現の方法

① 料理で表したことについて(図2参照)

栄養素、食品、料理等の分類方法としては、i) 栄養素レベルでは、食事摂取基準として、「エネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、電解質」といった分類、ii) 食品群としては、日本食品標準成分表による、「穀類、いも及びでん粉類、砂糖及び甘味類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類、乳類、油脂類、菓子類、嗜好飲料類、調味料及び香辛料類、調理加工食品類」といった分類、iii) 6つの基礎食品(昭和56年3月2日衛発第157号厚生省公衆衛生局長通知「栄養教育としての基礎食品(昭和56年3月2日衛発第157号)」による、「第1類(魚、肉、卵、大豆)、第2類(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚)、第3類(緑黄色野菜)、第4類(その他の野菜、果物)、第5類(米、パン、めん、いも)、第6類(油脂類)」といった分類、iv) 6つの基礎食品の第1類と第2類を「赤」、第3類と第4類を「緑」、第5類と第6類を「黄色」とする3色分類などがある。

今回、作成する「食事バランスガイド」については、一般の人々にとってのわかりやすさ、なじみややすさ、外食等での表示のしやすさ等を考慮し、区分ごとに何をどれだけ食べるかといったことを「料理」で表現することとした。

② 表現の期間を1日単位としたことについて

「食事バランスガイド」の表す数量としては、1食単位、1日単位、それ以上の期間が考えられる。「食事バランスガイド」を活用して実際の食事を組み立てる際には、1食毎の判断・選択も必要であるが、多くの人にとっては1日を単位としてバランスを考慮することが実際的であることから、本ガイド上に示されたイラストと文字情報によって、1日にとるおおよその量を料理として表現することとした。

なお、エネルギーの摂取と消費のバランスや各種栄養素等の適正量を摂取するという観点からは、1日のみの食事で判断するのではなく、より長期的・習慣的な摂取を併せて考慮する必要がある。

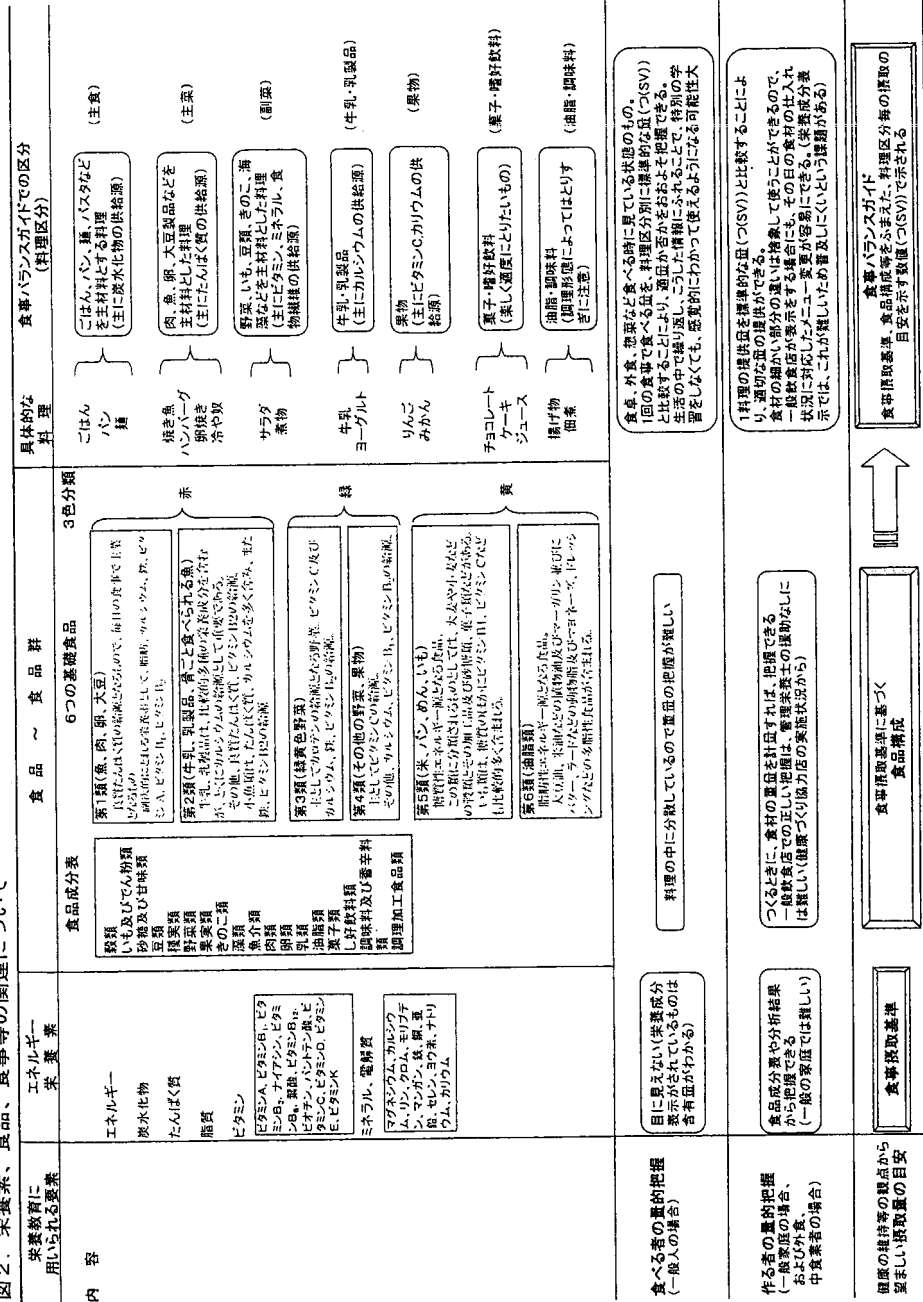
③ 対象について

基本形としては、「成人」を対象とする。

基本形において想定しているエネルギー量は、おおよそ2200±200kcalであって、ほとんどの女性、身体活動レベルの低い男性がここに含まれる。したがって、ここに含まれない身体レベルが普通以上の男性成人や高齢者等については、この基本形を基にしながら、実際に活用する際には各料理区分における「つ(SV)」の幅の調整を行うこととする。その具体例については、本報告書中の「II 「食事バランスガイド」の活用について」を参照のこと。

さらに、「食事バランスガイド」をより効果的に活用するために、生活習慣病予防の観点から、特に、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞ってその活用方法を示した。

図2. 栄養素、食品、食事等の関連について



④ 各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について(図3参照)

【主食(ごはん、パン、麺)】

- ・主として炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準(=「1つ(SV)」)に設定した。
- ・市販のおにぎり1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~7つ(SV)としたが、これは、ごはん(中盛り)(=約1.5つ分)であれば4杯程度に相当する。

【副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)】

- ・主として各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5~6つ(SV)とした。

【主菜(肉・魚・卵・大豆料理)】

- ・主としてたんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・鶏卵1個を用いた料理がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、3~5つ(SV)とした。なお、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。

【牛乳・乳製品】

- ・主としてカルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

【果物】

- ・主としてビタミンCやカリウムの供給源としての果物の位置づけを考慮し、主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。

なお、菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中の量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。

また、油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであり、別途区分を設けたり、イラストとして表現をしないこととした。しかし、これらは食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食事選択の場面で表示される際には、総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も合わせて情報提供されることが望まれる。

水・お茶については、食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があるという象徴的なイメージをコマの軸として表現している。

図3. 食事バランスガイドを構成する内容

料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ	米類(めし)	ご飯、もち、ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン、ロールパン、お好み焼き			
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦、中華麺、即席麺、マカロニ・スパゲッティ			
	その他の穀類食品	シリアル			
5~7つ(SV)					
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	野菜類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ、トマト、ほうれん草、レタス)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
	いも類	いも、こんにゃく			
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆			
	きのこ類	きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ)			
	海藻類	海藻(海苔、わかめ、ひじき)			
	雑穀類	落花生・ナッツ類、粟			
5~6つ(SV)					
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー
	魚類	魚、貝、エビ、カニ、たこ、魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)			
	卵類	卵			
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆			
3~5つ(SV)					
積極的にとりたいもの	牛乳・乳製品	牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ、粉乳	主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質	
	果物	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)			ビタミンC カリウム
2つ(SV)					
楽しく適度に	菓子類	菓子類、菓子パン	主材料として100g	ビタミンC カリウム	
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
水・お茶		※料理、飲物として食事や食間などにおいて十分量をとる			

複合的料理

⑤ 数量の表示及びその整理について

ア 単位は、「1つ(SV)」と表記することとした。

「SV」というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。なお、表記にあたっては、使用する場面に応じて「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。

イ 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位(ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など)で表すこととした。

ウ カレーライス、カツ丼等のような主食と主菜、主食と副菜といった組み合わせによる複合的な料理については、それぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。

エ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。また、このような観点から、表示に当たっても原則的には「0.5」「1.5」といった小数点以下を含む数値ではなく、できるだけ単純な整数で表すことが望ましい。ただし、「3つ(SV)」の料理を半分食べたという場合には、「1.5つ(SV)」という整理をすることとする。

オ 一方、管理栄養士等の専門家が、「つ(SV)」を用いて個人の食事の評価を行ったり、個々の料理や食品等に関する分析・評価を行う際には、その目的に応じて数値の丸め方等についても適宜使い分けることとする。

II 「食事バランスガイド」の活用について

1 「食事バランスガイド」の活用方法

(1) 成人一般向けの活用 ～ 一日の食事計画の例 ～

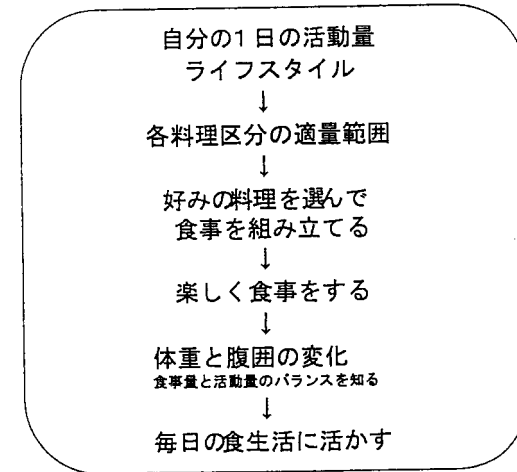
「食事バランスガイド」を具体的にどのように日々の食生活に活かしていったら良いかについて解説する。ここでは、成人一般向けを対象として具体例を示す。

従来、食事(献立)の計画や評価には、栄養素または食品レベルで細かな数値を用いてきた。しかし、今回の「食事バランスガイド」においては、栄養や食品に関する細かな知識の無い一般の人にもわかりやすく、実践しやすいことを第一として、「料理レベル」でおおよその量を示している。

そこで、自分の1日の活動量やライフスタイルに見合った、各「料理区分」(主食・主菜・副菜等)の適量範囲を考え、好みの料理を選んで食事を組み立てる方法を提示する。

なお、「食事バランスガイド」では1日を単位として望ましい摂取量が示され、実際の活用においても1日の食事を基本として考えるが、エネルギーやその他の栄養素の不足・過剰はより長い期間での調整を行っていく必要がある。

特にエネルギー摂取の過剰については、1ヶ月程度の期間で、体重や腹囲(ウエストサイズ)の変化を自己チェックすることにより、自分の食事選択が適切であったかどうかを知ることができる。また、自分の嗜好に合わせた食事を選択するためには、エネルギーのバランスを考え、それ相応の活動量(運動)が必要なことに留意する。



＜食事の組み立て方＞

① 1日分の適量を把握する

※性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。

(別表: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」を参照)

対象特性別、料理区分における摂取の目安 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歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性 ほとんどの女性	1600	4～5	5～6	3～4	2	2
	1800					
身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	2000	5～7	3～5	3～5	2	2
	2200					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
	2800					

- ・ 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。
- ・ ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、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。

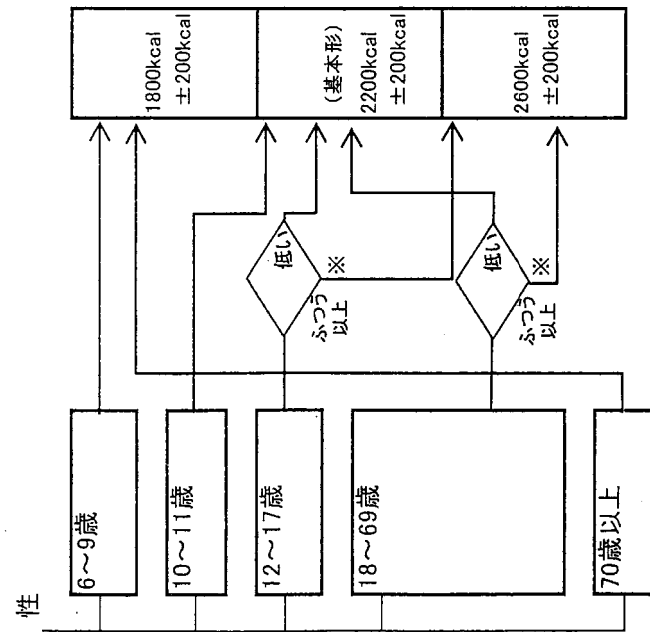
② 食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

下表を参考とし、さらに料理の内容(主材料・調理法・味付け等)を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

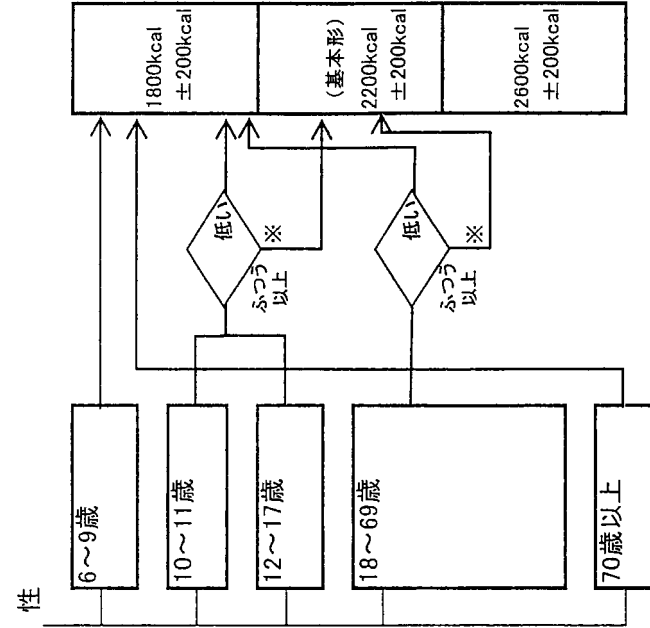
各料理区分における摂取の目安(つ(SV))の活用
<p>【主食(ごはん・パン・麺など)】<5～7つ(SV)> 毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。3食で摂れない場合は、間食時に不足分を補う。</p>
<p>【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】<5～6つ(SV)> 日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちである。従って、主菜の倍程度(毎食1～2つ(SV))を目安に、意識的に十分な摂取を心がける。</p>
<p>【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】<3～5つ(SV)> 多くならないように注意する。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギーが過剰に傾き易くなる。</p>
<p>【牛乳・乳製品】<2つ(SV)> 毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取する。</p>
<p>【果物】<2つ(SV)> 毎日、適量を欠かさずとるように心がける。</p>

(参考) 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」

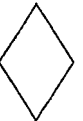
男性



女性



身体活動レベル



「低い」:1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等々5時間程度は行う。

※ 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、身体活動レベルに応じて適宜必要量を摂取する。
○ 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つ下げることが考慮する。

朝食の食事例1：(2200kcal)

*イラストのように、卵・魚・肉・大豆料理を色々と、少しずつ食べるような献立

朝食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=目玉焼き、副菜1つ(SV)=ひじきの煮物、果物1つ(SV)=みかん1個、(味噌汁、緑茶)

昼食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1.5つ(SV)=ハンバーグ 1/2 個、牛乳・乳製品1つ(SV)=チーズ、副菜1つ(SV)=野菜スープ、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯使用)

夕食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=サンマ塩焼き 1/2 切、主菜1つ(SV)=冷奴、副菜2つ(SV)=筑前煮、副菜1つ(SV)=ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV)=りんご 1/2 個、(緑茶)

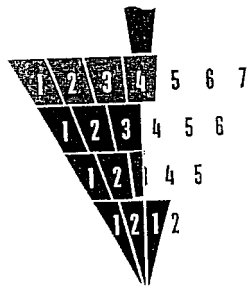
<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯 2	ひじきの煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼食	白飯小2杯 2	野菜スープ 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 1/2 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き 1/2 1 冷奴 1/3 丁 1		りんご小 1/2 1
合計	6	6	4.5	2	2

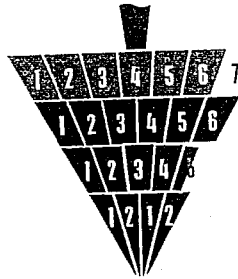
〔朝食〕



〔昼食〕



〔夕食〕



<留意点>

- 色んな料理を味わいたい場合は、少量ずつの摂取を心がける。
- 料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なるので注意する。

朝食の食事例2：20歳代OLの場合(2000kcal)

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジ
朝はパン、昼はスパゲッティで2食が洋風、夕食は魚中心の和風献立

朝食：主食1つ(SV)=食パン厚切1枚、副菜1つ(SV)=ミネストロネスープ、主菜1つ(SV)=目玉焼き、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨーグルト(無糖)

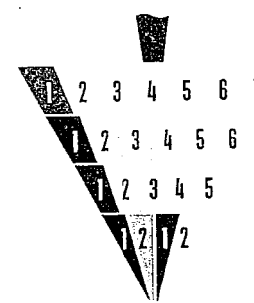
昼食：主食1つ(SV)=スパゲッティナポリタン、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯分入り)

夕食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜2つ(SV)=サンマ塩焼き 1 切、主菜1つ(SV)=冷奴、副菜2つ(SV)=筑前煮、副菜1つ(SV)=ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV)=みかん1個、(緑茶)

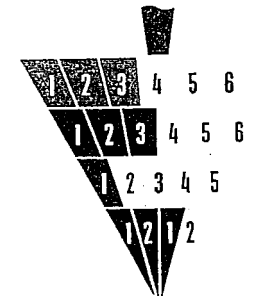
<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚 1	ミネストロネスープ 1	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
昼食	スパゲッティ1皿 2 (ナポリタン)	ナポリタン具 1 野菜サラダ 1		ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草のお浸し 1	サンマ塩焼き 2 冷奴 1/3 丁 1		みかん1個 1
合計	5	6	4	2	2

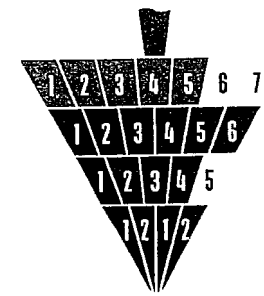
〔朝食〕



〔昼食〕



〔夕食〕



<留意点>

- パンやパスタ等洋風料理が多い場合は、脂質の過剰摂取に注意する。
- 食事例のように、主食は5つ、主菜は4つで、パンにバターは使用しない場合でも、脂肪エネルギー比率が高くなるので注意が必要。

朝昼夕の食事例3：事務職男性の場合（2400kcal）

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、肉料理(主菜3つ(SV))を中心に、
夕食は主菜が少なく副菜が多い献立例（2400kcal）

朝食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=目玉焼き、副菜1つ(SV)=ひじきの煮物、
果物1つ(SV)=みかん1個、水分、飲物=(味噌汁、緑茶)

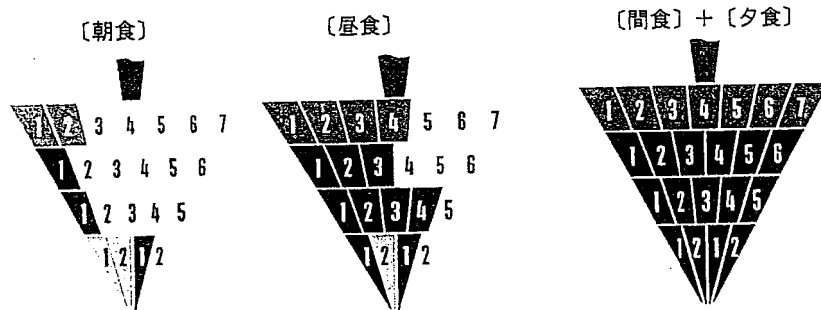
昼食：主食2つ(SV)=ごはん2杯、主菜3つ(SV)+副菜1つ(SV)=ハンバーグステーキと茸の
ソテー、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯
分入り)

夕食：主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=あさり蒸煮、副菜1つ(SV)=具沢山味噌
汁、副菜1つ(SV)=筑前煮 1/2、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨー
グルト(加糖)、(緑茶)

間食：主食1つ(SV)=おにぎり1個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯 2	ひじき煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼食	白飯小2杯 2	茸ソテー 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 3	ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	具沢山味噌汁 1 茹でアスパラガス 1 筑前煮 1/2 1	あさり蒸煮 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
間食	おにぎり1個 1				
合計	7	6	5	2	2



<留意点>

- ・ 肉料理は主菜のほぼ3つ(SV)分に当たるので、他の食事では主菜(肉・魚・卵・大豆料理)を控えめに、特に脂質の多い料理には注意する。
- ・ 主食と副菜をしっかり取るように心がける。

(2) 30~60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った活用

厚生労働省では、21世紀における国民健康づくり運動として、「栄養・食生活」をはじめとする9分野70項目の健康づくりの目標等を定めた「健康日本21」を推進しているが、目標値に到達していない項目が多くみられる現状にある。

国民栄養調査結果によると、30~60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態である。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症等、生活習慣病の主要な危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられている(参考資料1参照)。従って、「食事バランスガイド」を重点的に活用すべき対象として肥満者が挙げられる。また、食事のバランスを失いがちな単身者、子どもに適切な食習慣を教育していく子育てを担う世代にも特別の配慮を行う必要があると考えられる。

このようなことから、「30~60歳代の男性肥満者」、「単身者」、「子育てを担う世代」に焦点を絞った「食事バランスガイド」の活用を併せて示すこととした。

また、各対象について以下のとおり、それぞれメッセージを3つに絞り込んで働きかけていくこととした(参考資料2参照)。

◎30~60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30~40歳代男性肥満者を中心としたメッセージとした。

メッセージ：

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

◎単身者

対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

メッセージ：

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

◎子育てを担う世代

対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重(やせ)が増えている。また子どもにおいても肥満が増え、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

メッセージ：

- ① 食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ めざせ！野菜大好き！

2 今後の普及活用に向けて

食育基本法においても、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。具体的には、健全な食習慣の確立、食生活の改善の推進、食文化の継承といった様々な取組を推進していくこととなっている。こうした食育の取組の一環として、「食事バランスガイド」の活用を進めていくことが必要である。また、同法では、食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性にも配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならないこととされている。

このようなことから、「食事バランスガイド」についても、広範な地域で、様々な主体によってその普及活用が進められることが期待される。

普及活用の第一段階としては、多くの人々に知られるよう、テレビ放送、雑誌広告などマスメディアを通じて全国に情報発信を行う他、インターネット上のホームページ、政府広報、シンポジウム等の各種イベントを活用していく必要がある。これと同時に、パンフレット、ポスター、食事の自己チェックシート、携帯ストラップ、塗り絵など、子どもや一般の方々に親しみやすいグッズを作成し、人の多く集まる場所で配布することも重要である。

普及活用の第二段階は、食品産業の分野や地域における食生活改善等の場での具体的な取組である。その際に大切なことは、単発のイベントで終わらない、長期に継続可能な現実的な取組を考へていくことである。個人へのアプローチにおいては、その個人の実際の食生活と「食事バランスガイド」で示している内容（望ましい食事のとり方）との間のギャップが大きな場合には、欲張らずに少しずつそれを埋めていく視点も必要である。また、食品産業等へのアプローチとしては、食品の製造業者や加工業者、小売店の作業及び費用負担等の負荷が少なく、かつビジネス上のインセンティブにもつながることが望まれる。

さらに、今回の「食事バランスガイド」は成人向けということの基本形を作成したが、子どもの頃から健全な食生活を身につけることが重要であり、今後、学校教育の現場でも活用できるよう、子どもを対象としたものについても検討する必要がある。特に本年4月から栄養教諭制度がスタートしており、栄養教諭の指導資料等としても活用されるよう、今後の検討が期待される。

(1) 都道府県、市町村等における活用法

これまで都道府県、市町村等の地方公共団体の健康・栄養所管部局においては、地域住民の健康づくりの観点から、適切な食事の摂取に関する普及啓発として食事摂取基準や食生活指針を活用した取組等が行われてきている。

例えば、健康診断後の有所見者に対するリスク軽減のための栄養指導等のハイリスク・アプローチに加えて、健康教室の開催など学習の機会の提供が従前より行われてきた。さらに、個人個人のより健康的な食生活の実現を社会全体の目標として捉え、「健康づくりのための食環境整備に関する検討会」（平成16年3月厚生労働省）においては、食生活改善推進員等の地域ボランティアの育成、「健康づくり協力店」（健康に配慮した食事の提供の推進）や「外食栄養成分表示」の推進といった、食を取り巻く様々な環境への働きかけの重要性を改めて強調するとともに、重要なツールとして「フードガイド」の必要性が述べられている。また、保健所では、健康増進法に基づき、特定給食施設において利用者に対する適切な栄養量の食事の提供や栄養に関する情報の提供が行われるよう、指導・助言が行われている。このように

地域においては、ハイリスク・アプローチとポピュレーション・アプローチの両面からの取組が重要である。

今後は、広く地域住民に対する「食事バランスガイド」に関する情報の提供、健康教室などにおける「食事バランスガイド」の活用、地域ボランティアのための講習会の開催、飲食店や給食施設での「食事バランスガイド」の活用等の取組を支援していくことが必要である。さらに、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った取組として、職域や学校などと連携した取組が期待される。

また、健康・栄養を所管する部局と食品産業等を所管する部局とが連携し、(2)のような小売店、外食店等における「食事バランスガイド」の活用を積極的に促す必要がある。

こうした取組を推進するためには、関係機関や関係団体、民間企業、ボランティアやNPO等との連携が不可欠である。

(2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法

多くの人々が食品を選択・購入する場であるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食といった店舗は、幅広い年齢の人々が日常的に利用していることから、「食事バランスガイド」の活用について、様々な情報提供や普及活動が行われることが期待される。

例えば、スーパーマーケット、コンビニエンスストアにおいては、商品の名称、価格などが書かれたポップに「食事バランスガイド」の内容を表す文字情報などを掲載すること等により、顧客が実際に買い物をする場面で効果的な情報提供を行うことができる。外食産業においては、ポスターの掲示の他、メニューにおける掲載、「食事バランスガイド」に沿った商品やセットメニューの開発等多様な取組が可能であろう。

一方、これらの業種においては、規模、業態の差が大きい。外食については、全国的なチェーン展開をしているものから個人経営の小規模なもの、さらには社員食堂のような給食を実施しているものなど、特に幅広い形態があるため、こうした差異を考慮した「食事バランスガイド」の活用のための手引きが必要である。

このため、「食事バランスガイド」を実際に店舗でどのように掲示し、顧客にわかりやすい情報を提供するかについてのマニュアルを国レベルで作成し、店舗での活用が進むよう働きかけていく必要がある。その検討の際には、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食に実際に携わる人の参加も得て、モデル店舗での実証調査等を併せて実施し、実効性及び実施可能性の高いものとすることが求められる。さらに、より多くの店舗で実施可能となるように、簡便な方法も提案していく必要がある。

食品事業者は、健康に関する情報への関心の高まりといった顧客側のニーズを上手に受け止め、顧客が求める情報と「食事バランスガイド」を結び付けていくことがビジネス上も重要であるとの認識をもつ必要がある。サービング数の異なるサイズの料理を選択できるようにする、「食事バランスガイド」と併せて総エネルギー量、脂質及び食塩相当量等に関する栄養成分表示をする等、これまでの取組と併せた展開を行っていくことが望まれる。このような取組が、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つつ、栄養バランスのとれた適量（腹八分目）の食生活を促すことにもつながっていくことが期待される。

さらに、食品製造業が食品の包装に「食事バランスガイド」のイラストなどを記載することにより、その商品が「食事バランスガイド」の料理区分のどの部分に該当し、1日量のおおよその程度になるのかの情報を示すことは、顧客の商品選択の一助となる。

(3) 管理栄養士等専門家による活用法 ～栄養指導・栄養教育の場面における活用の方向性

管理栄養士等、栄養の専門家が行う栄養指導・栄養教育は、大きく分類すると以下の3つの基準や方法に基づいて実施されてきた。すなわち、1) エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示した食事摂取基準、2) 食品の組み合わせで、どの食品(群)をどのくらい食べたらいいかを主に重量で示した食品群・食品構成(3色分類、6つの基礎食品など)、3) 主食・主菜・副菜という料理の組合せで食事バランスを示す方法(食生活指針のビジュアルガイドなど)である。

このうち、食事摂取基準は、原則的に専門家が用いる基準であり、その数字等をそのまま一般の人々に提示すべきものではない。

食品群・食品構成は、主に食事づくりに関わる人々が、献立を考え調理をする場面で使いやすくわかりやすい基準・教材であり、戦後から広く、家庭を中心とした食生活改善の中で活用されてきた。しかしながら、食品の分類を理解し、生の食品重量の把握ができないと十分に活用できない、という課題を有していた。

主食・主菜・副菜という料理の組み合わせで食事バランスを示す方法は、調理に携わらない人も含め、誰もが食べる場面で使えるわかりやすい考え方であるが、それぞれの料理をどのくらい食べたらいいかについての量的な目安が十分に示されていないという課題を有していた。

今回策定された「食事バランスガイド」は、一般の人々がいわゆる栄養教室等での改まった学習をしなくても、手軽に、気楽に、バランスの良い食べ方ができるようになることを目指したものである。したがって、一般の人々にとってのわかりやすさ、使いやすさを重視しており、各料理区分において、どの料理を「いくつ(何SV)」ととらえるかは、前述の分類基準に基づく範囲内で、日常的に最も把握しやすい単位に丸めて示している点に特徴がある。

管理栄養士等の専門家は、このような「食事バランスガイド」開発のねらいや特徴を十分に理解した上で、栄養指導・栄養教育の対象である個人や集団の健康状態・栄養状態、食知識や食意識、学習への準備状態、食行動・ライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用・展開を図らねばならない。学習者のニーズに合わせて、必要があれば、食事摂取基準や食品群・食品構成など、他の基準・教材との組み合わせや関連で、「食事バランスガイド」の活用方法を適切に示すことができればならない。

また、狭義の栄養指導・栄養教育の場面だけでなく、食品開発や流通の場、給食など食事サービスの場、マスメディア等を通じた情報提供の場など、管理栄養士等専門家が活動する多様な場で、「食事バランスガイド」の活用を工夫することが重要である。

日本栄養士会等の協力を得て、これらの「食事バランスガイド」のねらいや特徴を管理栄養士等に対して十分周知し、専門家を紹介したよりきめ細かな情報提供と普及啓発を図る必要がある。

以上のような取組を行っていくためには、管理栄養士・栄養士、調理師等の養成施設において、「食事バランスガイド」を使った栄養教育や食事計画・給食経営管理等の具体的な教育内容が盛り込まれていることが、前提となる。

(4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

地域においては、食生活改善のための草の根的な活動を長年実施してきている食生活改善推進員の他、食文化の継承を目的として活動している者、食育としての農業体験を推進する農業関係者等、様々な食育の取組が展開されている。

こうした様々な立場の者が、一般の人々を対象に食生活の改善についての講習会や料理教室、農業体験教室等を実施する中で、「食事バランスガイド」と結びついた情報の提供や、資料の配布等、幅広い層への普及に向けた活動に取り組んでもらうことが重要である。「食事バランスガイド」は、参考資料で示しているとおり、コマの中に入る料理を差し替えることが可能である。例えば、各地域で作られた食材を使った郷土料理や伝統料理等を組み合わせ、地域の食文化の特徴を捉えた「食事バランスガイド」を使用することも可能である。このように地域色豊かな「食事バランスガイド」を用いて実践活動を行うことは、食文化の継承にもつながることが期待される。

このため、こうした者が「食事バランスガイド」の内容を理解し活用しやすいように、行政レベルでの講習会の開催、関係者の学習の場への情報提供等を積極的に推進する必要がある。

また、消費者団体においては、消費者としての自主的学習活動、調査活動、消費者相談の実施、消費者への情報提供等の活動が日常的に取り組みされている。

このような活動の中で、「食事バランスガイド」のイラスト及びその活用法について一般消費者に周知していくため、関連する団体主催の講座、勉強会、団体構成員への伝達、パンフレットの配布等様々な機会を通じ普及に努め、一人でも多くの消費者が関心を持ち、活用できるようにしていく必要がある。

なお、今後、食育基本法に基づく食育推進基本計画が策定されることとなっており、この中で各分野における「食事バランスガイド」の普及活用についての位置付けがなされ、より一層の総合的かつ計画的な推進がなされることとなるであろう。