

3. 料理区分について

Q3－1 食品成分表の分類と料理区分が異なる料理にはどのようなものがありますか。
また、それはどのような理由からでしょうか。

(A)

基本的には、食品成分表に準拠した料理区分としていますが、「食事バランスガイド」では、実際に食卓でどのような食べ方をしているかを考慮して料理区分を整理しています。

食事の中でのとり方をベースに整理した結果、食品成分表の分類と料理区分が異なるものは以下のとおりです。参考にして下さい。

- ・麩(穀類) ⇒ 「主菜」(おかずとして食べられることが多く、かつ、たんぱく質が主体のため)
- ・ポップコーン、ジャイアントコーン(穀類) ⇒ 「菓子・嗜好飲料」
- ・くずきり、はるさめ(でん粉、でん粉製品) ⇒ 「副菜」(おかずとして食べられることが多いため)
- ・ゴマ豆腐 ⇒ 「副菜」(おかずとして食べられており、ごま、くず粉が副菜に該当するため)
- ・濃縮還元ジュース(果実類) ⇒ 果汁100%のものは「果物」。果汁100%以外は「菓子・嗜好飲料」
- ・ジャム(果実類) ⇒ 「菓子・嗜好飲料」
- ・オリーブ(果実類) ⇒ 「副菜」
- ・中華まんじゅう・肉まん(菓子類) ⇒ デザート系のもの以外は食事として扱い、「主食」と「主菜」等でSV数を数えることができる。
- ・総菜パン ⇒ 甘くない総菜パン、おかずを包んだり、はさんでいるパンは食事として扱い、「主食」と「主菜」等でSV数を数えることができる。

Q3ー2 野菜や牛乳・乳製品、果物等を使った手作りのデザート(かぼちゃ団子、ミルクプリンのフルーツソースかけ、果物のコンポート等)は、どのように扱えばよいでしょうか。

(A)

野菜や牛乳・乳製品、果物等を摂取する目的で作った場合でも、デザートとして食べるメニューについては、基本的に「菓子・嗜好飲料」として扱います。

ただし、情報提供を行う方が根拠をもって、料理区分を菓子・嗜好飲料とは異なる区分に変更する理由があると判断した場合には、この限りではありません。

この場合、責任をもって、他の料理区分として扱う理由を情報提供(注書きで理由を明記するなど)してください。

Q3－3 おはぎやふかしいも等を主食のごはんの代わりとして食べる等、地域の伝統食や地域特有の料理の食べ方が、「食事バランスガイド」の分類と異なる場合は、どのように分類すればよいのでしょうか。

(A)

基本的には、おはぎは「菓子・嗜好飲料」、ふかしいもは「副菜」として扱いますが、地域の伝統食や地域特有の食べ方をもとにして分類することができます。

その場合は、情報提供を行う方が責任をもって、他の料理区分として扱う理由を情報提供してください（注書きで理由を明記するなど）。

Q3－4 食品成分表上に記載がない固形又はゼリー状の栄養補助食品などは「食事バランスガイド」では、どの区分にあたりますか。

(A)

固形又はゼリー状の栄養補助食品などは、食事の中に積極的に取り入れることは勧めていない食品なので、「食事バランスガイド」のどの区分にも該当しません。