

6. その他

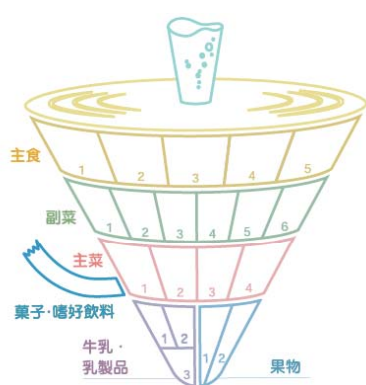
Q6－1 牛乳・乳製品の摂取目安は、基本形

(2,200±200kcal)では2SVとされていますが、学校給食で出される牛乳を1本飲むと2SVがとれるため、さらに家庭などで牛乳・乳製品をとると「過剰」となってしまうのではないのでしょうか。

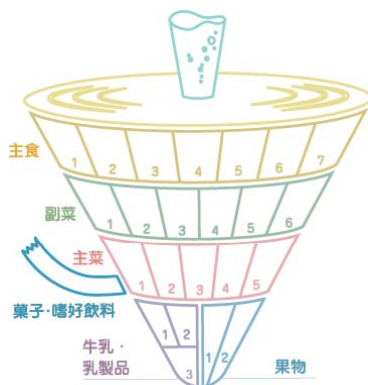
(A)

牛乳・乳製品の子ども向け(6才～17才)の摂取目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて、基本形(2,200±200kcal)で1日に2～3SV、基本形よりエネルギーが多い場合(2,400～3,000kcal)では、2～4SVを目安にするのが適当としています。

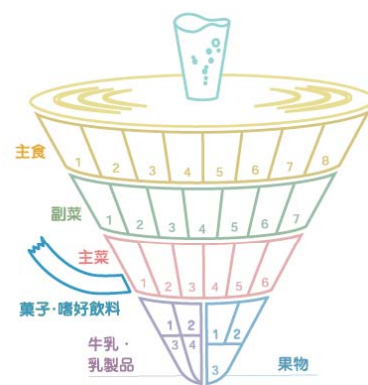
○子ども向けの牛乳・乳製品の摂取目安の示し方



1400～2000kcalの場合



2200±200kcalの場合



2400～3000kcalの場合

Q6-2 1食当たりの目安を示したいのですが、「食事バランスガイド」には1食当たりの適量の考え方はあるのでしょうか？

(A)

食事のバランスを考える場合、1日を単位とすることが実際的であるため、「食事バランスガイド」では1日の望ましい摂取量を示しています。

そのため、1食当たりの適量の考え方はありませんが、1食の目安量を提示する場合は、朝・昼・夕の各食事に1日分の料理区分ごとの摂取目安量を配分します。この時、各食事の量は1/3ずつでなくてもよく、1日の献立に無理の生じないように設定してください(※)。

なお、具体的な配分量は対象者や状況によって多様なため、管理栄養士など専門家にご相談ください。

また、食品企業等においてバランスに配慮したメニューなどを提供する場合の考え方、メニュー開発の方法については、以下のホームページをご参照ください。これまでの店舗等における活用事例を紹介しています。(食品企業等における活用については、Q5-2もご参照ください。)

※朝・昼・夕の食事別の料理区分別摂取目安量の設定については、社団法人日本栄養士会監修『「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル』(第一出版)の3. 活用の実際も参考になります。

- 小売業・中食産業・外食産業のための食事バランスガイド活用マニュアル
(財団法人 食品産業センター)

URL: <http://www.shokusan.or.jp/shokuiku/manual/index>

- 外食事業者向けマニュアル～使ってみませんか！「食事バランスガイド」
(財団法人 外食産業総合調査研究センター)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/katuyou_manual.pdf

Q6－3 副菜はエネルギーが比較的低く、ビタミンやミネラルの供給源となりますが、適量の目安の範囲を超えて多めにとると、どのような問題がありますか。

(A)

副菜は特に不足しがちで、ビタミンやミネラルの供給源として摂取が推奨される料理区分ですが、あまり過剰に摂取することは食塩や油脂の摂取が増えたり、食生活全体のバランスの乱れにつながることを懸念されます。

このことは、副菜に限らず、他の料理区分についても同様で、「食事バランスガイド」はゆるやかな幅の中でバランスをとるものですが、その幅の範囲を大きく外れると食生活全体のバランスが崩れる要因になります。

しかし、「食事バランスガイド」は1日単位で過不足なく調整するものではなく、1週間程度の期間を念頭においてほぼ適量の範囲内におさまっていれば問題はありません。

Q6ー4 適量チャートでは、同じ適量になりますが、例えば、男性の12～17歳と18歳～69歳、女性の12～17歳と18歳～69歳は分けて記載されています。これをまとめて記載してもよいでしょうか？

(A)

同じ適量になる年齢は、まとめて記載することができます。

ただし、子ども(6歳～17歳)が対象の場合、牛乳・乳製品の適量が異なりますので、分けて記載するようにしてください。

Q6－5 「食事バランスガイド」では、適度な運動も推奨されていますが、運動の目安はないのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、バランスのとれた食生活の実現のため、食事の望ましい組合せやおおよその量を示したものであり、適度な運動の必要性は示すものの、目安については示していません。厚生労働省から、運動の目安として「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」が公表されていますのでご参照ください。

○ 『健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド2006)』
(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

Q6－6 身体活動レベル(「低い」と「ふつう以上」)の説明
内容について、一般の方に向けには、どのように説明
すると良いでしょうか。

(A)

「食事バランスガイド」では身体活動レベルは2区分とし、
身体活動レベルが低いかな否かで、1日に必要なエネルギー
量と「摂取の目安」を決定します。

一般の方には、1日中座っていることがほとんどの場合は
身体活動レベル「低い」、「低い」に該当しない場合には「ふ
つう以上」と説明することができます。

Q6ー7 「日本人の食事摂取基準」の改定に伴い「食事バランスガイド」はどのような見直しが行われたのでしょうか？

(A)

「日本人の食事摂取基準」が2010年版に改定されたことを踏まえ、この基準値を参照とする「食事バランスガイド」の見直しの必要性について検討し、専門家向けの活用情報に関する見直しを行いました。

具体的には、「フードガイド検討会報告書」(p.11,12)の記載内容について、「食事バランスガイド」の対象となるエネルギー区分の設定、性・年齢別の身体活動レベル、エネルギー量に応じた料理区分ごとの摂取目安の見直し等を行いました。

<ポイント>

1. 設定エネルギー量の区分について

現行のエネルギー設定(1,600～2,800 kcal)について、低い方では1,400 kcal程度、高い方では3,000kcal程度まで対応できるように、エネルギーの設定範囲を広げた。

2. 性・年齢別の身体活動レベルについて

身体活動レベルについて「低い」と「ふつう以上」の2区分とし、その説明について日常生活の内容との整合性を図りました。また、「70歳以上」の男性については、現行の「ふつう」から「低い」と「ふつう以上」の2区分としました。

3. 摂取の目安(SV)について

エネルギー量の区分2,400～3,000kcalについて、食事摂取基準(2010年版)への適合が良いことから、主食の摂取目安の7～8つ(SV)を6～8つ(SV)に変更し、主食、副菜、主菜のバランスがとりやすく、弾力的な運用ができるようにしました。

○ 『日本人の食事摂取基準(2010年版)の改定を踏まえた「食事バランスガイド」の変更点について』

(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/balancsguide-henkou.html>

(農林水産省) URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

Q6－8 「食事バランスガイド」の運用の見直しでは、エネルギー量の区分2,400～3,000kcalの摂取の目安(SV)について、主食の摂取目安が7～8つ(SV)から6～8つ(SV)に変更されていますが、どのような経緯からでしょうか？

(A) 食事バランスガイドの作成時に用いた料理データベースと、それ以降、新たに研究で開発された料理データベースを用いて検証を行った結果、食事摂取基準2010年版との適合において大きな乖離は見られなかったため、現行どおりのSVを基本とすることとしました。

しかし、実際の食事パターンに基づく詳細分析の結果からは、摂取目安として、全体に主食は少なめ、主菜は多めのSVが試算されました。このため、エネルギー量の区分2400～3000kcalについて、主食については摂取目安の下限値を1つ(SV)分を広げ、主菜については国民全体では脂肪のとりすぎであることなどを考慮して、現行どおりのSVとしました。

【参考文献】

早渕 仁美, 松永 泰子, 永原 真奈見, 吉池 信男:
「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に基づく食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討, 栄養学雑誌, 68, pp.193-200(2010)