

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する
食事の普及に係る実施の手引

1. 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の普及に当たって
2. 目安の考え方について
 - (1) 提供する食事のパターンについて
 - (2) 3つの料理（主食、主菜、副菜）及び牛乳・乳製品、果物について
 - (3) エネルギーについて
 - (4) 食塩相当量について
 - (5) その他

参考資料

平成27年9月

厚生労働省健康局

1. 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の

普及に当たって

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。健康寿命の延伸のためには、特定の食品や特定の栄養素の摂取ではなく、栄養バランスのとれた「食事」を繰り返し食べることで、健康な食生活の定着を図ることが重要です。

これまでも、食生活指針や食事バランスガイドなどの普及を通じて、栄養バランスに配慮した食事として、主食・主菜・副菜のそろった食事を推奨してきました。

しかしながら、栄養バランスの確保の観点から主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合は約7割で、20～40歳代ではその割合が低く、特に20歳代では4割にとどまっています。この年代では自分で調理し食事をつくる頻度が極めて少ない状況もみられます。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない要因について、時間の余裕がないこと、手間が煩わしいことを挙げる人が約半数に上ります。

食の外部化率（食料支出に占める外食・中食支出額の割合）が45%を占める社会状況にあっては、日々の食事は、家庭で作る、調理済みのものを購入する、外食するなど、その整え方や食べ方も様々です。

このため、料理の作り方、選び方や組み合わせ方がわからなかったり、食事に関心がなかったりする場合でも、生活習慣病の予防や健康増進に資するよう、様々な食事の提供場面において、主食、主菜、副菜、それぞれの料理を組み合わせさせて食べることのできる環境が整っていることは大切です。

本手引では、生活習慣病予防やその他の健康増進を目的として提供する食事について、その目安の考え方などを提示することで、栄養バランスに配慮した主食、主菜、副菜の料理に、さらにおいしさや楽しみの工夫が加えられ、人々や社会に広く普及していくことをねらいとしています。

表1に、「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事」の目安を示します。この目安は、生活習慣病予防や必要な栄養素をバランス良くとるといった健康増進の観点から、日本人の食事摂取基準における各栄養素の摂取基準値を満たすために、どのような種類の食品をどれだけ食べたら良いかを1食当たりの食事の提供の目安として、提案したものです。個人の日常の食生活の1食、1食において、この目安を厳格に守ることを求めるものではありません。

本目安は、以下のとおり、様々な食事の提供場面でレシピ考案や食事づくりを行う際の参考にさせていただくためのものです。

(本目安の活用例)

- ・事業者が提供する食事のレシピ考案
- ・市町村や民間主催の生活習慣病予防等を目的とした料理教室
- ・各種食事セミナーや栄養指導でのレシピ紹介
- ・雑誌や料理本での生活習慣病予防等を目的としたレシピ掲載、レシピ集の作成
- ・インターネットによる生活習慣病予防等を目的とした料理レシピの提供 など

個人個人がライフスタイルに応じて、家庭の食事、中食、外食などを通じて、栄養バランスの確保とともに、豊かな食文化に根差した地域の加工食品、伝統食品、郷土料理など多様な食品を活用し、おいしさや楽しみを目指すことは健康で豊かな食生活において重要な要素です。

今回の目安の活用にあたっては、こうした視点と相まって利用されることが望まれるものであり、地域の伝統食品、伝統食文化の維持・推進の妨げや、特定の食材、食品や料理を食べることを否定するものではありません。

特に、健康な心身の維持・増進に必要なとされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態のためには、おいしさや楽しみを伴っていることが大切ですので、旬の食材や地域産物の利用などに配慮することも必要です。

また、目安については、食事摂取基準（2015年版）や国民健康・栄養調査の結果などを基に検証を行い、食品群のエネルギー・栄養素の特性を勘案して、3つの料理の組合せを基本としています。目安の活用にあたっては、こうした食事の構造を理解したうえで、具体のレシピを考案し、料理として提供することになりますので、管理栄養士や栄養士の関与により、適切な展開ができるよう体制を整えてください。なお、目安の活用にあたって、個別の商品に「厚生労働省ガイドライン適合メニュー」等の表示をすることは認められていませんので、ご留意願います。

表 1 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の 予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製 品、果物 の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品:100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物:100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体 の目安	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合のエネルギー量は650kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満 (当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合のエネルギー量は650～850kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満 (当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかり食べる」ことについて情報提供すること</p>

2. 目安の考え方について

(1) 提供する食事のパターンについて

目安は、生活習慣病の予防や健康増進に取り組みたい人向けに、1食当たりのエネルギー量として650kcal未満の目安と、650kcal～850kcalの目安の2つのパターンを設定しています。

一般女性や中高年男性では650kcal、一般男性や身体活動量の高い女性では650～850kcalが目安となります。

この食事の目安は、1食当たりとして提供する料理の組合せを基本としています。基本となる料理は、主食（料理Ⅰ）、主菜（料理Ⅱ）、副菜（料理Ⅲ）の3つの料理です。これらの料理の目安は、なるべく栄養素ではなく食品の量で設定することとしましたが、同じ料理区分であってもその素材となる食品は多様であり、重量当たりのエネルギーや水分の含有量など食品の基本特性が異なるため、該当する料理の特徴を表す基準が食品より栄養素が適している場合には、栄養素の量として提示しました。あわせて牛乳・乳製品、果物の目安も設定しています。

(2) 3つの料理（主食、主菜、副菜）及び牛乳・乳製品、果物について

主食（料理Ⅰ）について

- ・ 主食とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源となります。
- ・ 目安となる炭水化物の量は、穀類由来の炭水化物の量であり、これ以外の食品由来の炭水化物の量は含みません。

穀類由来の炭水化物量の例



ごはんの場合
ごはん150gの炭水化物量 55.2g
(エネルギー252kcal)

この場合、穀類由来の炭水化物量は55.2g。



豆ごはんの場合
ごはん130gの炭水化物量 48.2g
グリーンピース20gの炭水化物量 11.8g
(エネルギー303kcal)

この場合、穀類由来の炭水化物量は48.2g。
グリーンピースの炭水化物量は含みません。

主菜（料理Ⅱ）について

- ・ 主菜とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質なたんぱく質や脂質の供給源となります。
- ・ 目安となるたんぱく質の量は、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質の量であり、これ以外の食品由来のたんぱく質量は含みません。
- ・ 使用する魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品は、同一種類の食品でも、複数の食品の組み合わせのいずれでも構いません。

魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量の例



鮭の塩焼きの場合

〔 しろさけ70gのたんぱく質量 15.6g
(エネルギー 93kcal) 〕

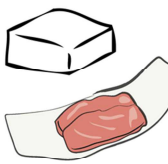
この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は15.6g。



えびとブロッコリー炒めの場合

〔 えび60gのたんぱく質量 13.0g
ブロッコリー50gのたんぱく質量 2.2g
(エネルギー 75kcal) 〕

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は13.0g。
ブロッコリーのたんぱく質量は含みません。



肉豆腐の場合

〔 木綿豆腐100gのたんぱく質量 6.6g
豚肉30gのたんぱく質量 6.1g
(エネルギー 127kcal) 〕

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は12.7g。
木綿豆腐と豚肉のたんぱく質量の合計となります。

副菜（料理Ⅲ）について

- ・ 副菜とは、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。
- ・ 目安で対象としている野菜には、いも類、きのこ類、海藻類も含まれます。なお、大豆・大豆類以外の豆類(例：枝豆、グリーンピース、空豆)についても野菜に含めます。

野菜は種類によって栄養特性が異なるので、複数の種類を上手に組み合わせることが大切です。

〈主な野菜 100g 当たりのエネルギー・カリウム・カルシウム・ビタミンA・ビタミンC・食物繊維の量〉

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンA (レチノール 当量: μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
レタス	12	200	19	20	5	1.1
きゅうり	14	200	26	28	14	1.1
こまつな	14	500	170	260	39	1.9
だいこん	18	230	23	0	11	1.3
トマト	19	210	7	45	15	1.0
ほうれんそう	20	690	49	350	35	2.8
しゅんぎく	22	460	120	380	19	3.2
なす	22	220	18	8	4	2.2
ピーマン	22	190	11	33	76	2.3
きゃべつ	23	200	43	4	41	1.8
ブロッコリー	33	360	38	67	120	4.4
たまねぎ	37	150	21	0	8	1.6
にんじん	37	270	27	680	4	2.5
かぼちゃ	49	400	20	60	16	2.8
ごぼう	65	320	46	0	3	5.7
じゃがいも	76	410	3	0	35	1.3

(文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表 2010」より抜粋)

牛乳・乳製品及び果物について

・ 牛乳・乳製品、果物は、1食当たりではなく、牛乳であれば1本、ヨーグルト1個等、容器入り、あるいは果物であれば丸ごとで提供されるという特徴を踏まえ、1回提供量を目安としています。

※果物は、「食事バランスガイド」において、1日分の摂取目安を2つ（SV）（みかんだったら2個程度）と明示されています。また、農林水産省では、関係団体等と連携し、「毎日くだもの200グラム」運動を推進しています。

牛乳・乳製品、果物は、種類によって栄養特性が異なるので、その特性を踏まえて利用することが大切です。

〈主な牛乳・乳製品 100g 当たりのエネルギー・たんぱく質・カルシウムの量〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
加工乳(低脂肪)	46	3.8	130
乳飲料(コーヒー)	56	2.2	80
ヨーグルト(全脂無糖)	62	3.6	120
ヨーグルト(ドリンクタイプ)	65	2.9	110
普通牛乳	67	3.3	110
ヨーグルト(脱脂加糖)	67	4.3	120
加工乳(濃厚)	73	3.5	110

〈主な果物 100g 当たりのエネルギー・カリウム・ビタミンC・食物繊維の量〉

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
いちご	34	170	62	1.4
すいか	37	120	10	0.3
グレープフルーツ	38	140	36	0.6
びわ	40	160	5	1.6
もも	40	180	8	1.3
メロン	42	340	18	0.5
なし	43	140	3	0.9
いよかん	46	190	35	1.1
みかん	46	150	32	1.0
ネーブルオレンジ	46	180	60	1.0
プルーン	49	220	4	1.9
ブルーベリー	49	70	9	3.3
パイナップル	51	150	27	1.5
キウイフルーツ	53	290	69	2.5
りんご	54	110	4	1.5
ぶどう	59	130	2	0.5
かき	60	170	70	1.6
さくらんぼ	60	210	10	1.2
マンゴー	64	170	20	1.3
きんかん	71	180	49	4.6
バナナ	86	360	16	1.1
アボカド	187	720	15	5.3

(文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表 2010」より抜粋)

(3) エネルギーについて

- ・ エネルギー量については、日本食品標準成分表等のエネルギー量に基づいて計算した値又は、成分分析により実測した値を指します。
- ・ 目安の量は、1人前の料理全体のエネルギー量を指します。

☆ 必要なエネルギー量は個人によって異なります。個別の情報提供が可能な場合は、体重や体格の変化を見ながら適した料理の組合せをとることもあわせて推奨しましょう。

〈ポイント〉日本人の食事摂取基準(2015年版)*では、エネルギーの指標として、新たに体格(BMI: body mass index)を採用しました。

エネルギー量については、個人の体格(BMI)の変化をみながら調整することになります。
やせている?太っている?BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{ }$$

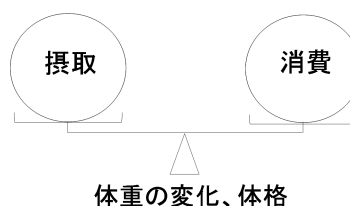
日本人の食事摂取基準(2015年版)における目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9



エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格(BMI)が保たれます。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると、体重は増加し肥満につながり、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重は減少しやせにつながります。

そのため、個人の体重や体格の変化をみながら、エネルギーの摂取量を調整することが必要です。



*日本人の食事摂取基準(2015年版)は、平成27年度~平成31年度を使用期間としています。

(4) 食塩相当量について

- ・ 食塩相当量については、日本食品標準成分表等の食塩相当量に基づいて計算した値又は、成分分析により実測したナトリウムの量から算出した食塩相当量を指します。

※ナトリウム量から、以下の式を使って食塩相当量を求めることができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

- ・ 目安の量は、1人前の料理全体の食塩相当量を指します。
- ・ 汁物料理については、汁の量によって含まれるナトリウムの量が異なるので、商品設計等の際に、塩分濃度や出来上がり重量から食塩相当量を算出することも可能です。
- ・ 食塩相当量の目安を超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減を目安とします。従来品とは、自社従来製品又は日本食品標準成分表の値等を指します。

〈ポイント〉日本人の食事摂取基準（2015年版）*では、食塩相当量の目標量を低めに設定しました。

高血圧予防の観点から、ナトリウム（食塩相当量）は摂りすぎに注意が必要です。日本人の食事摂取基準(2015年版)では、目標量を従来の男性9.0g、女性7.5gから、男性8.0g、女性7.0gと低めの値に設定しています。

現状では、目標量と、実際の食塩摂取量には差があります。

	食塩相当量の目標量 (日本人の食事摂取基準(2015年版))	食塩摂取量 (平成25年国民健康・栄養調査の結果)
男性	8.0g/日未満 (18歳以上)	11.1g (20歳以上)
女性	7.0g/日未満 (18歳以上)	9.4g (20歳以上)

*日本人の食事摂取基準(2015年版)は、平成27年度～平成31年度を使用期間としています。

(5) その他

〈両パターンに共通する事項〉

- ・ エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供してください。
- ・ 3つの料理のうち、「主食と主菜」、「主菜と副菜」等、2つないしは3つの料理区分をあわせた複合料理の場合には、該当するそれぞれの料理における、食材やエネルギー・栄養素の目安の量を参照することになります。

〈650kcal 未満の目安について〉

- ・ 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望まれます。

精製度の低い穀類の例は以下のとおりです。

玄米・発芽玄米・半つき米・七分つき米・胚芽精米（有色米（黒米・赤米・緑米）・もち種を含む）、小麦全粒粉、大麦（押し麦・もち麦・はだか麦・丸麦）、ライ麦（全粒・精白粉）、そば・そば粉・そば米、トウモロコシ・コーンミール・コーングリッツ、アマランサス、あわ・もちあわ、きび・もちきび、キヌア、ひえ・もちひえ、もろこし（たかきび・ホワイトソルガム）、オートミール

〈650kcal～850kcal の目安について〉

- ・ 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかり食べる」ことについて情報提供することが望まれます。パッケージにその旨を記載するほか、以下のように図示する方法もあります。

（図示する例）例えば、650kcal 未満の目安に沿った食事と、650～850kcal の目安に沿った食事の両方があり、当該商品が 650～850kcal の目安に沿ったものであることを示す場合

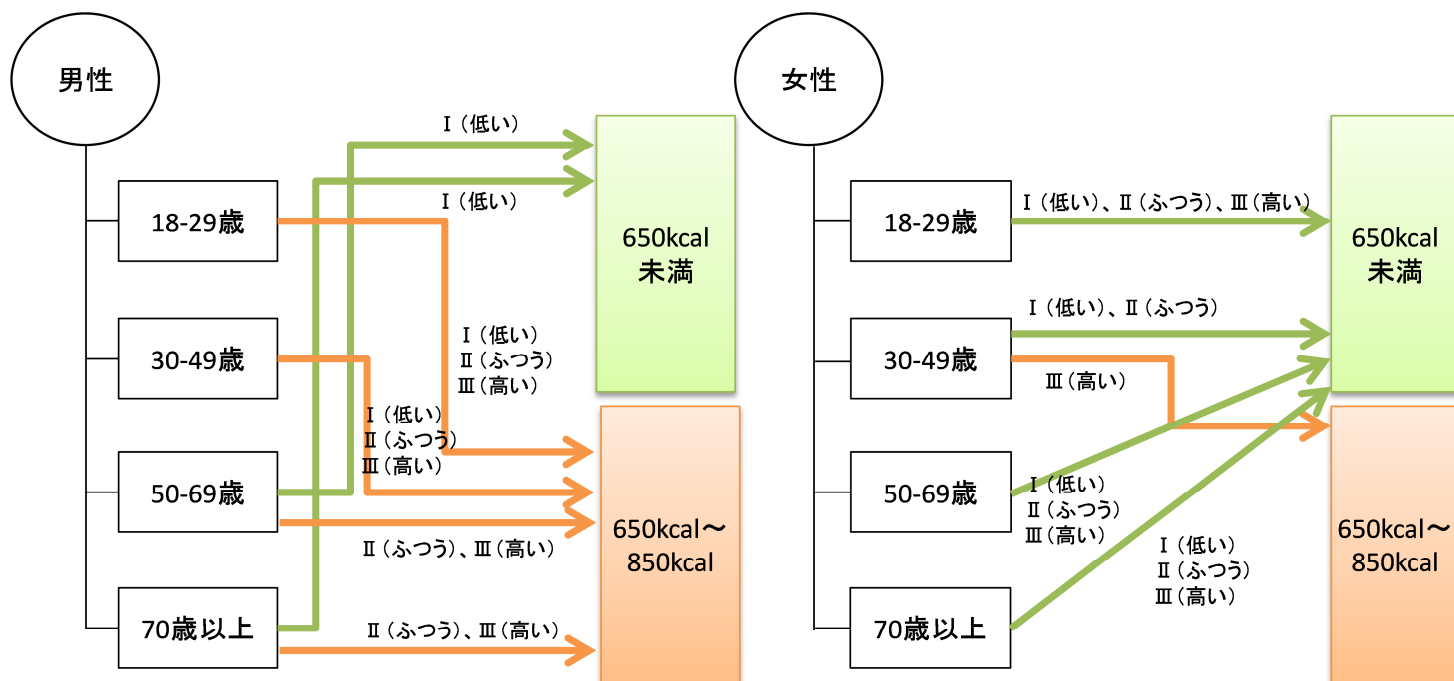
こんな方に
オススメ

長い時間座る仕事

身体を動かす仕事

参考資料

1. 提供する食事のパターンと日本人の食事摂取基準（2015年版）の推定エネルギー必要量の関係



身体活動レベル I（低い）：

生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

身体活動レベル II（ふつう）：

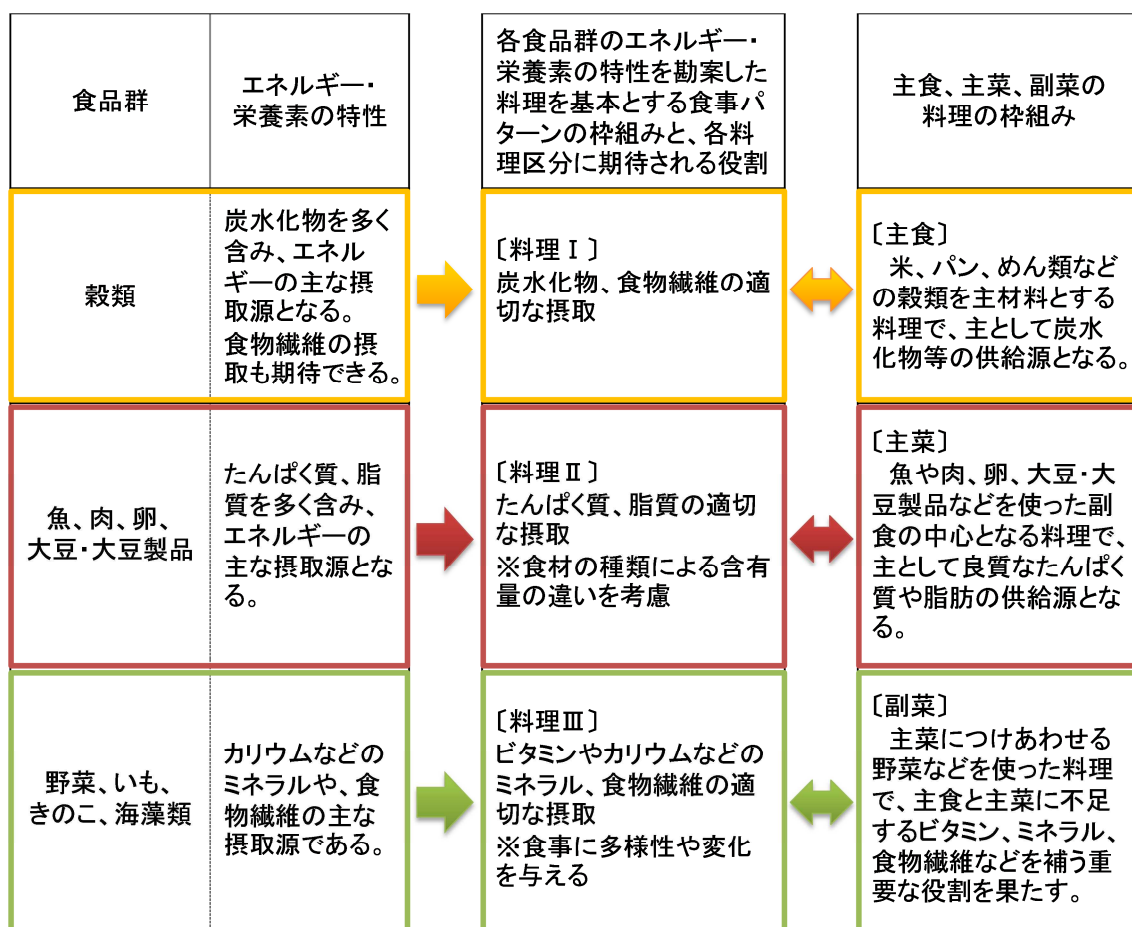
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

身体活動レベル III（高い）：

移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

（参考）日本人の食事摂取基準（2015年版）：<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

2. 食品群のエネルギー・栄養素の特性を勘案した料理区分と主食、主菜、副菜の料理の枠組み



(参考) 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書 (82 ページ) :

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059933.html>