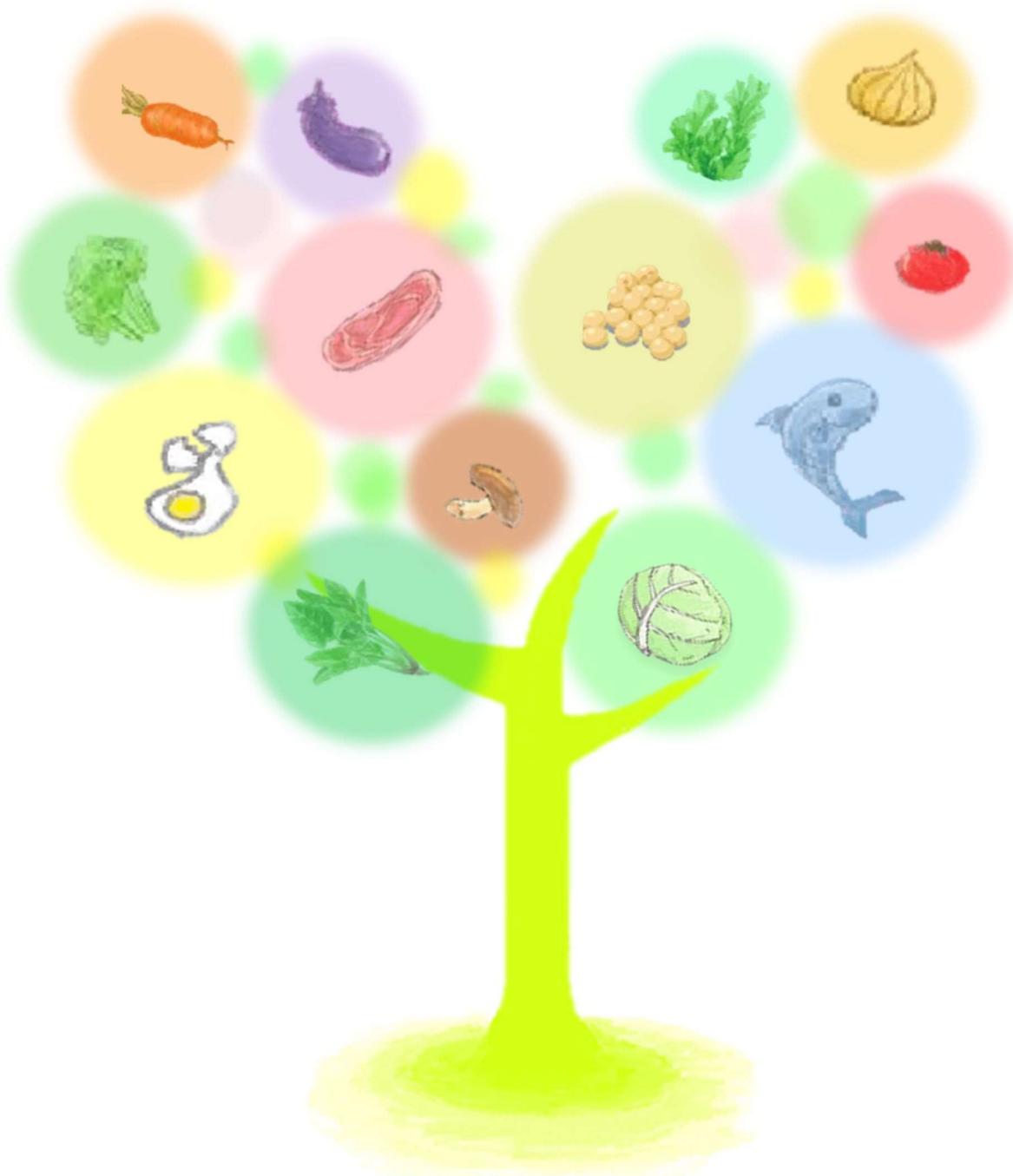




食の健康づくり ハンドブック



もくじ

はじめに

食堂で健康づくりを実践するために

1 健康づくりの取組のアセスメントをしよう ······	3
2 提案～利用者の満足度アップのための8項目 ······	4
3 健康づくりの取組手順 ······	5
4 ヘルシーメニューの提供にチャレンジ！！ ······	7
5 メニューの情報を提供しよう ······	9
6 納食施設における栄養管理 ······	11
7 従業員食堂での実際の取組例 ······	13
8 参考資料 ······	16
【啓発用資料】 ······	18



はじめに

食堂は、食事の提供を行う施設であるだけでなく、健康の保持・増進、生活習慣病の予防、食育、ひいてはリフレッシュ、コミュニティ空間の場としても期待され、健康管理面でクローズアップされてきています。

■食堂を活用した健康づくりのメリット

たとえ1日のうち1食の利用であっても、繰り返し利用する食堂の食事は、健康を保つ大事な機会となります。

適切な食や健康の情報を提供することで、日常の食生活につながる正しい知識や、メニューを適切に選ぶスキルを身につけ、健康を自己管理できるようになります。



また、従業員食堂における健康づくりの推進は、企業側の医療費の節減や生産性を高める等大きなメリットになります。

■どのように取り組めばいいのでしょうか？

まずは利用者の健康状況や嗜好の実態を知ることから取組をはじめましょう。

肥満や高血圧など健康について関心のある方はもちろん、普段気を使っていない方に対しても、日常の食生活を見直す意識を高めるため、栄養情報の提供やメニュー改善など、できることからはじめ、「毎食野菜を食べる」などの具体的な行動目標を立てることで、食生活改善に導きましょう。

「食の健康づくりハンドブック」では、食堂での健康づくりの取組の手順例を、「3健康づくりの取組手順」(P.5)に掲載しています。参考にしながら、取り組んでみましょう！

「給食委員会」を作りませんか？！～全体で取り組む～

給食を通じた健康づくりは、給食部門のみならず、健康管理部門、福利厚生部門、健康保険組合など、さまざまな部門が連携して取り組むことは重要です。

給食委員会を開催し、食堂を有効に活用しながら従業員の健康づくりに全体で積極的に取り組んでいきましょう。

食堂で健康づくりを実践するために

1

健康づくりの取組のアセスメントをしよう

利用者の状況把握や健康的な食事メニューの提供、食や栄養に関する情報提供など健康づくりの取組状況を「健康づくりの取組チェックシート」を使って確認しましょう。

健康づくりの取組チェックシート

① 利用者の状況把握

- 性別・年齢階級別の人数を把握している
- 身体活動レベルを把握している
- 生活習慣病に関する課題を把握している
- 提供する給与栄養目標量を設定している

② 提供する給食内容

- 定食メニューを揃えている
- ヘルシーメニューがある
- メニューが選択できる場合は、モデル的な組合せを提示している
- メニューに、熱量（エネルギー）や、食塩相当量等の栄養成分表示をしている
- 食材やメニューなどの情報を提供している（京都産、旬野菜など）
- 少量、増量メニューがある（分量をオーダーできる）
- ドレッシング等の調味料は別にかけるようにしている

③ 健康管理に関する取組

- 食生活改善のポスターなどの掲示をしている
- 健康フェアや栄養相談会など学習の機会を設けている
- 食育や健康に関する教室、イベントを行っている

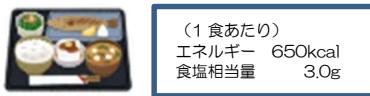
④ 環境への配慮

- 地産地消、旬の食材を使用している
- 食材を使い切る工夫をしている
- 食べ残しぼりのための工夫や啓発をしている
- ごみ排出時に水きり等の工夫をしている
- 使い捨て商品の利用を抑える工夫をしている

2

提案～利用者の満足度アップのための8項目

食堂を毎日利用してもらえるよう、利用者の**満足度アップ！**のために8項目を提案します。

1 値段が安い・お手頃	2 おいしい
<ul style="list-style-type: none"> ◆食材は無駄なく使い切る ◆毎月のおすすめやテーマ・〇〇フェアなど 人手がかからない固定メニューを提案 ◆価格変動の少ない食材（じゃがいも・ たまねぎ・人参・もやし・かいわれ大根 など）や旬の食材を活用 	<ul style="list-style-type: none"> ◆旬の食材で季節感とおいしさをプラス ◆温かいものは温かく、冷たいものは 冷たい状態で提供 
3 栄養バランスがとれている	4 早く食べられる・混んでいない
<ul style="list-style-type: none"> ◆主食・主菜・副菜をそろえたおすすめの 組合せ例を提示 ◆減塩などヘルシーメニューの提示 ◆メニューにエネルギー量や栄養成分を表示 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カフェテリア形式で選んでもすぐに 食べられる ◆カウンターの設置で利用者の回転を よくする ◆支払いがスムーズにできる ◆利用時間の幅に余裕をもたせる
5 メニューが充実している	6 リラックスできる
<ul style="list-style-type: none"> ◆日替わりメニューの設定 ◆小鉢メニューの充実 ◆テイクアウトメニューの充実 ◆人気メニュー・定番メニューの設定 	<ul style="list-style-type: none"> ◆窓がある、眺望が良い、明るい照明、 ゆとりのあるスペースなど、落ちつく 食環境 ◆清潔感があり安心できる食堂・厨房
7 おなかが満たされる	8 コミュニケーションの場になっている
<ul style="list-style-type: none"> ◆野菜たっぷりでボリュームを ◆大きめに切る、固めにゆでるなど よく噛むメニューの提供 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康管理のイベントや行事、懇親会、 会議などに活用 ◆食堂のスタッフが元気・愛想がよい

3

健康づくりの取組手順

毎日利用される食堂を起点として、利用者の健康づくりを進めませんか。
実践可能なステップからチャレンジして、食堂の価値も利用者の健康も高めていきましょう。
取組手順と併せて参考例を示します。

ステップ1：アセスメント・計画を立てよう！

◆給食内容と利用者の健康状態を把握する

○肥満・やせ等健康状態の把握

○どんなメニューを好んで選んでいるかを調査

「健康づくりの取組
チェックシート」(P.3)

- 野菜の摂取量が少ない
 - 砂糖入りの飲料の摂取量が多い
 - 揚げ物が多い
 - 魚より肉を好む
 - 卍、めん類など単品料理を食べることが多い
 - 濃い味付けを好む
- さまざまな課題が
見えてきます。

◆把握した結果から何を取組目標にするのか決定する

○実施期間等を定める

「給食から健康づくり」の目標（〇月～〇月）

- 1 野菜の摂取量を増やす
- 2 食塩の摂取量を減らす
- 3 健康メニューを普及する

ステップ2：健康意識を高めよう！

◆目に付くところに健康情報を掲示する

○ポスターを壁に張る

例) 月替わりで健康情報の発信

- * 新顔の増える春は・・・「朝食を食べるといいこといっぱい」(資-4)
- * 食欲不振な夏は・・・「バランスのよい食事を知ろう」(資-3)
- * 食欲が増す秋は・・・「適正なエネルギー量を知ろう」(資-2)
- * お酒の席が増える冬は・・・「適酒生活を始めよう」(資-10)
「中食・外食は上手に活用しよう」(資-8)
- * 便秘気味な方には・・・「野菜、足りていますか?」(資-5)
- * 健康診断の時期は・・・「油脂の質を考えよう」(資-7)



○ポスターを縮小してラミネートし、卓上の調味料トレーに設置する

例) 「適塩生活を始めよう」(資-6)



ステップ3：知識や簡単なスキルを伝えよう！

◆健康的なメニューを展示する

- 例) 野菜たっぷりメニューの展示
メニューに野菜量(g)を記載する
- 例) 塩分控えめのメニューの展示
メニューに食塩相当量(g)を記載する



エネルギー	650kcal
食塩相当量	3g
野菜量	250g

◆利用者の食生活を見直す機会を促す

- 例) 毎月1日は「食習慣チェック！」(資-1)を促す

ステップ4：新たな健康情報を加えよう！

◆食堂のメニューを改善する

- 例) 野菜たっぷり、塩分控えめメニューを毎日準備
- 例) 「主食」「主菜」「副菜」のそろったメニューを置く

◆新たな情報を提供する

- 例) 調理レシピの配布
- 例) 減塩食品の情報提供
- 例) 血圧計を置く
- 例) ご飯の分量を量るスケールを置く

ステップ5：取組を評価して次の計画を立てよう！

◆評価する

- 例) 目標1：副菜(野菜)の摂取量は増えましたか？

目標2：適正な食塩摂取量になりましたか？

目標3：健康メニューは、好評ですか？

到達できなかった内容の改善に取り組む、達成できた内容をさらに推し進めるなど、計画を再検討し、できるところから進めていきましょう

ステップ1：アセスメント・計画を立てよう！

4

ヘルシーメニューの提供にチャレンジ！！

ヘルシーメニューに対してのよくある意見

- ①ニーズはあるが、人気がない
- ②おいしくない、ボリューム不足というイメージがある
- ③値段が高い
- ④献立作成が大変
- ⑤調理工程が増える



<参考>おいしいヘルシーメニューの作り方

◆薄味でもおいしく！！減塩の方法

【食 材】

- ・新鮮な食材を使う
- ・塩分の多い食材（練り製品、塩干物など）を控える
- ・塩抜きを徹底する
- ・うまみの濃いものを使って、その出汁をたっぷり使う
昆布、鰹節、煮干し、干し椎茸、
干しエビ、乳製品



控えめに

【調理・味付け・配膳】

- ・「焼く」「揚げる」で表面に香ばしさをプラスする
- ・酸味（酢・レモンなど）、辛味（唐辛子・カレー粉など）、
香味野菜（しそ・しょうが・ねぎ）、ハーブなどを上手に取り入れる
- ・塩分は集中して1～2品を使う
全体で塩分を控えるより、しっかり味がついたものと
そうでないものを組合せ、メリハリをつけて使いましょう
- ・汁ものは具（実）たくさんにして、汁の分量を減らす
- ・ソース、しょうゆ、ドレッシングなどは別添にする



酸味の食材



香りの食材

1日あたりに摂取する食塩相当量の目標量は？(15歳以上)

男性**7.5g未満**，女性**6.5g未満**



(出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）)

◆低カロリーでもおなか一杯、エネルギーを減らす方法

【食 材】

- ・肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- ・低エネルギーで食物繊維の多い食材を使用する

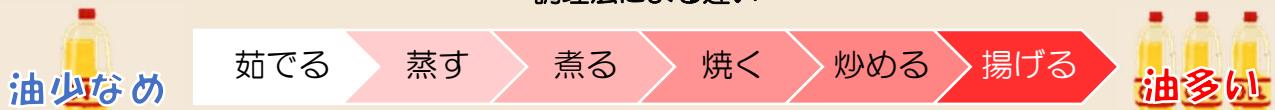
- 食材の脂を少なくする
 - 油の使用を控える
- がポイント！



【調理・味付け・配膳】

- ・よく噛んで少量でも満足感ができるように大きく切る
- ・揚げ物の衣を薄くする
(てんぷら・カツよりから揚げ・素揚げの方がエネルギー量は低い)
- ・揚げ物やソテーより、グリルやオーブン焼きにして
食材に含まれる余分な脂を落とす

調理法による違い



- ・サラダにはノンオイルのドレッシングを使用する

◆野菜不足よさようなら！野菜メニューをたくさん提供しよう！

- ・価格変動の少ない野菜（じゃがいも・たまねぎ・人参・もやし・かいわれ大根）や旬の野菜を使用する
- ・70g 野菜の小鉢メニューを増やす
- ・メニューに使用している野菜の展示や、野菜の説明文を掲示する。



今が食べ頃 京野菜のおかず

◆定食はバランスの良いメニューの定番！

- ・「主食：主菜（たんぱく源）：副菜（野菜）」は「3：1：2」の割合になるよう組合せる
- ・単品メニュー（ラーメン、丼、カレーなど）にも野菜メニューを添える



◆旬の食材で、季節感を大切に、シンプルな調理法で簡単仕上がり！

- ・旬の食材は栄養価が優れており、シンプルな調理法でおいしく仕上がる
- ・旬の食材を使用することで、メニューのマンネリを防ぐことにつながる

5

メニューの情報を提供しよう

“カロリーを抑えたい” “塩分や脂質が気になる” “食物アレルギーがある” そんな方へのサポートに、メニューに「栄養成分」や「食物アレルギー」「野菜の量」などの情報を提供しましょう。

◆栄養成分の表示

栄養成分の量は、食品成分データベース（文部科学省）を使用して、算出することができます。

食品成分データベース

検索

[\[http://fooddb.mext.go.jp/index.pl\]](http://fooddb.mext.go.jp/index.pl)

定番メニューなら
材料が決まっているので
表示しやすいです！



エネルギー計算をするメニューを選ぶ

使用する食品名を全て書き出す ※調味料なども忘れずに！

<1人前ずつ調理する場合>

<まとめて調理する場合>

下処理後の重量を
計算する

仕入量から
算出する

1人前の重量を記入する

「食品成分データベース」を使って栄養計算をする
※「食品名」と「1人前重量」が必要です

◆食物アレルギーの表示

原材料（加工品も含む）に、法令で指定された特定原材料（7品目）を使用しているときは、メニューに表示しましょう。利用者のメニュー選択に役立ちます。

えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生
						

※調理過程や配膳時のアレルゲンの混入に注意しましょう。

◆野菜量の表示

栄養計算やアレルギーの表示は難しい！そんなときは**野菜量**を表示してみませんか



例①：野菜が 80g 入っています



例②：1日の1/3以上の
野菜 120g が
入っています

「和食」のすすめ

京都の家庭では、ご飯を主食とし、野菜、大豆加工品、漬物などを上手に組み合わせ、出汁をベースとした一汁三菜を基本とする健康的な食事が受け継がれてきました。

平成25年10月、「和食」の原点である京料理をはじめとする「京の食文化・大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」が京都市の「京都をつなぐ無形文化遺産第1号」として選定されました。またその年の12月には、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、「和食」の価値が見直されています。

「和食」の特徴は、旬の食べ物や地域産物といった多様で新鮮な食材が組合わさった、自然と栄養バランスのとれた食事であることであり、そのような食生活の積み重ねが、今日の長寿社会につながっているといえます。

* 参考資料②：「日本人の長寿を支える『健康的な食事』の普及について」



6

給食施設における栄養管理

給食施設は、利用者の身体状況等を定期的に把握し、利用者の状況に応じた食事の計画や、調理及び栄養の評価、改善を実施することが必要とされています（健康増進法第21条第3項）。提供方法（単一、複数定食、カフェテリア方式等）別に給与栄養目標量を設定する方法を示します。

ステップ1

身体活動レベルの把握

- 身体活動レベルを、「低い」・「ふつう」・「高い」の3つに分類します。

身体活動レベル	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
活動内容	大部分が座位で静的な活動が中心の場合	座位中心だが、移動や立位での作業を含む場合	移動や立位の多い場合

ステップ2

性別、年齢階級、身体活動レベル別の人員構成の把握

- 性、年齢階級、身体活動レベル別に、利用者を振り分けます。（利用者100人の場合）

身体活動レベル	低い（Ⅰ）		ふつう（Ⅱ）		高い（Ⅲ）	
年齢（歳）	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29	10人	10人	9人	4人	10人	0人
30～49	9人	14人	7人	8人	3人	0人
50～64	6人	3人	5人	2人	0人	0人
小計	25人	27人	21人	14人	13人	0人
合計			100人			

ステップ3

1日当たりの推定エネルギー必要量の算出

- ステップ2で振り分けた利用者グループごとに、推定エネルギー必要量をあてはめます。

性別	身体活動レベル	年齢（歳）	人員構成（人）	推定エネルギー必要量（kcal/日）	性別	身体活動レベル	年齢（歳）	人員構成（人）	推定エネルギー必要量（kcal/日）
男性	低い	18～29	10	2,300	女性	低い	18～29	10	1,700
		30～49	9	2,300			30～49	14	1,750
		50～64	6	2,200			50～64	3	1,650
	ふつう	18～29	9	2,650		ふつう	18～29	4	2,000
		30～49	7	2,700			30～49	8	2,050
		50～64	5	2,600			50～64	2	1,950
	高い	18～29	10	3,050		高い	18～29	0	
		30～49	3	3,050			30～49	0	
		50～64	0	2,950			50～64	0	

ステップ4

給与栄養目標量を設定する

①

ステップ3の推定エネルギー必要量を数字の低い順に並べます。

②

推定エネルギー必要量に対して給食1食分の割合を決めます。

※1 食分のエネルギー量は1日の約1/3に相当しますが、施設の特徴に合わせて設定してください。

③

50kcal単位で数字を丸めます。

④

推定エネルギー必要量に幅があるため、③の値が近いものをいくつかの集団に集約します。

その集団内で加重平均*した値が、その集団の**設定エネルギー量**となります。

昼食を1日のエネルギー量の約35%（②）と設定した場合の推定エネルギー必要量の分布

①推定エネルギー必要量 (kcal/日)	②昼食 (kcal/日)	③丸め値 (kcal/日)	対象人数 (人)	対象人数 (小計)	④集約 (kcal/日)
1,650	578	600	3	27	600
1,700	595	600	10		
1,750	613	600	14		
1,950	683	700	2	39	*加重平均の求め方 $\frac{700 \times 14 + 800 \times 25}{(14+25)} = 800$
2,000	700	700	4		
2,050	718	700	8		
2,200	770	800	6		
2,300	805	800	10		
2,300	805	800	9		
2,600	910	900	5		
2,650	928	950	9		
2,700	945	950	7		
3,050	1,068	1,050	10		
3,050	1,068	1,050	3		
					1,000

⑤

給食の提供方法（單一定食、複数定食、カフェテリア方式等）別に、給与栄養目標量を設定します。

單一定食は1種、複数定食は定食の種類数、カフェテリア方式は提供料理数に応じた設定にします。

單一定食の場合：平均値で対象人数の多い800kcalを設定し、主食量の調整も考える。

複数定食の場合：2種類の設定ならば、誤差範囲として±200kcalを考慮する。この場合は、700kcalと900kcalが設定できる。3種類の設定ならば、600kcal、800kcal、1000kcalが設定できる。

カフェテリア方式の場合：数品の料理を組合せると600kcal～1000kcalとなるようにする。

（資料：日本人の食事摂取基準（2020年版）の実践・運用を一部改変）

実際に食堂で取り組まれている例から、健康づくりのヒントを紹介します。

ステップ1 まずはいつもの食事から

◆ごはんの盛り付け量をサイズ分けする

エネルギー量が分かる

- 分量ごとのエネルギー表示で、選んだ量のごはんのエネルギー量が分かります。
- 自分に必要なエネルギー量を知ることで、**食事量を調整する力**が身に付きます。

食べ残しが減る

- 自分に合った量を選べるので**食べ残しが減ります**。
- 食品ロスの削減**に繋がり経費も節約できます。



◆汁物の塩分測定を習慣化する

同じ濃度で提供できる

- 汁物は水分の蒸発や野菜からの水分などで変わりがちですが、提供前の塩分測定をすることで、**いつも同じ濃度で提供**できます。
- 提供者ごとに異なる味の感じ方のズレを直し、**一定の濃度で提供**できます。

うす味も習慣化できる

- 毎回同じ味付けになることで、利用者も**うす味を習慣化**できます。
- 利用者ごとの**食塩摂取量を統一**することができます。



◆各テーブルに配置されている卓上調味料をひとつにまとめる

無意識の「ちょい足し」が減る

- 調味料を食事の場から離すことで、**無意識の調味料追加を減らせます**。
- 献立の味付けそのものを味わうことで**うす味に慣れる**ことができます。

卓上調味料の管理が楽になる

- 大勢の人が使用する卓上調味料は毎日の衛生管理が欠かせません。
- 衛生管理の手間が省け**、調味料の使用量も把握しやすくなります。



ステップ2 利用者に選んでもらう工夫を



◆ヘルシーメニューを選んでもらうために

お得感をアピールする

- ・他メニューよりも**安めの値段設定**にしたり、「〇回の注文でデザートや小鉢サービス」などの工夫でアピールしてみましょう。
- ・利用者が選ぶメニューの傾向を把握し、**ニーズに沿ったメニュー作り**を目指しましょう。（例：ヘルシーだけど食べ応えがあるメニュー）

存在感をアピールする

- ・メニュー配置の工夫・提供量や頻度を増やして**メニューの定着**を目指しましょう。
- ・メールやポスターで、**メニュー提供の事前周知**を行いましょう。

◆意見箱の設置やアンケートを活用して利用者の意見を聴いてみる

作る側のモチベーションに！

- ・利用者の声が従事者に伝わることで**業務へのモチベーション**が上がります。

利用者とのコミュニケーション

- ・利用者のニーズを取り入れることで**食堂の利用率アップ**も見込めます。
- ・食堂側が実施したいことと利用者が求めていることの照らし合わせができます。

ステップ3 さらなる健康づくりに繋げる

◆食堂のメニューを活用する

食堂のメニューは生きた教材です。望ましい献立の提供を心がけましょう。

毎日食べ続けることで…

- ・知らず知らずのうちに、**望ましい食事のパターン**を覚えることができます。
- ・**健康の維持・増進**につながります。

◆健診結果を活用する

医師・保健師・管理栄養士からの指導

- ・普段の生活習慣を見直しましょう。
- ・自分の健康について**関心を持ってもらう**ことが必要です。



健康課題を把握する

- ・目標を立てることで課題が明確になり、取組の**効果も見えやすくなります**。

◆ミニ健康展を開いてみる

食堂や掲示板の空きスペースを利用して…



計測コーナーづくり

- ・血圧・骨密度・体組成測定機を設置して、普段から**健康意識**を高めましょう。
- ・**計測結果の見方**や、**結果についてのアドバイス**も忘れずに！

クイズラリー企画

- ・普段からポスターなどの掲示物を見る**きっかけづくり**になります。
 - ・参加者プレゼントなどを用意して、参加者数を増やしましょう！
- 委託先の給食会社と一緒に、定期的に開催されているところもあります！

塩分チェックシートの活用

「あなたの塩分チェックシート」について

- ・国立病院機構九州医療センター高血圧内科医長 土橋卓也先生と、管理栄養士 増田香織先生が監修されたものです。

【活用方法】

- ・セルフチェックによる減塩への動機付け
- ・事業対象者集団の高塩分摂取となっている要因把握
- ・減塩指導の評価

★チェックシートは【啓発用資料】(資-11)に掲載しています。

※チェックシートへの加筆・修正は行わないでください。

京都市が運営する、食と健康の情報発信サイト「京・食ねっと」では、社員食堂を通じて健康経営に力を入れている企業についての記事を掲載しています。他にも様々な情報を発信しておりますので、ぜひ御覧ください。



京・食ねっと

検索



京・食ねっとホームページ

給食施設関連情報ページ

①食生活指針（平成28年6月一部改正）

現在我が国においては、食生活をめぐる諸問題が課題となっています。その解決に向けて、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進める必要があります。

このため、平成12年3月に文部省、厚生省（当時）及び農林水産省が連携して食生活指針を策定しました。

その後、策定から16年が経過し、食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえて平成28年6月に改定されました。

▼厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>

②日本人の長寿を支える『健康な食事』

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、厚生労働省は平成27年9月に「『健康な食事』の普及について」及び「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の普及について」の通知を発出しました。

「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。

しかし、今日では食事の形は多様化しており、中食や外食など、その整え方や食べ方も様々です。このような状況の中でも、生活習慣病の予防や健康増進のために、様々な食事の場面で主食、主菜、副菜、それぞれの料理を組み合わせて食べられる環境が整っていることは大切です。

「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」では、「健康な食事」について、その目安の考え方などを提示し、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。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の提供のためのシンボルマーク

使用規約：厚生労働省 HP

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129243.pdf>

表1は、「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」の目安です。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、提案されています。

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。

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・大豆製品由來のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由來のたんぱく質は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】 ○料理I、II、IIIを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満 ○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>【食塩】 ○料理I、II、IIIを組み合わせる場合の食塩含有量(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) ○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 ※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>	<p>【エネルギー】 ○料理I、II、IIIを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満 ○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>【食塩】 ○料理I、II、IIIを組み合わせる場合の食塩含有量(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) ○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 ※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> </p>

出典：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

各項目の詳細な説明は、厚生労働省ホームページに掲載されている手引を御参照ください。

▼厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096730.html>