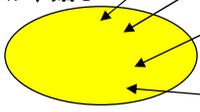
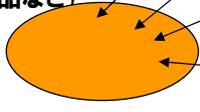
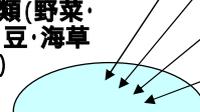


# フードガイド（仮称）を構成する内容について

料理グループ	食品群	主材料(目安重量) 例	分類条件	サービング	主な供給栄養素
<b>基本的な組合せ</b>					
<b>主食類(ごはん、パン、麺など)</b> 	米類(めし)	ご飯(茶碗1杯) 160g、もち(角餅2個) 80g	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 50g	炭水化物、エネルギー
	パン(菓子パンを除く)類	食パン(6枚切り1枚) 60g、ロールパン(2個) 60g			
	めん類	うどん(ゆで1玉)・そうめん・冷や麦230g そば(ゆで1玉)200g、中華麺、スパゲッティー g			
	その他の穀類食品	シリアル 40g、			
<b>主菜類(肉・魚・卵料理、大豆食品など)</b> 	肉類	牛肉・豚肉・鶏肉、肉加工品 50g	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 12g	たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄
	魚類	魚 60g、貝類、エビ・カニ・たこ、魚介加工品			
	卵類	卵 50g			
	大豆・大豆製品	豆腐類 100g、大豆・納豆類 40g			
<b>副菜類(野菜・いも・豆・海藻料理)</b> 	野菜類	野菜 70g、(野菜ジュース、とうもろこしを含む)	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C、カリウム、カルシウム、食物繊維
	いも類	いも 70g、こんにゃく g			
	大豆以外の豆類	あずき、うずら豆			
	きのこ類	きのこ 30g			
	海藻類	海藻 30g			
	種実類	落花生、ナッツ、栗			
<b>積極的にとりたいもの</b>					
果物	果実類	果実 100g、100%果汁ジュース		主材料として100g	ビタミンC、カリウム
牛乳・乳製品	乳類	牛乳 200g ヨーグルト 100g、粉乳 16g、チーズ 20g		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
<b>とりすぎを注意したいもの</b>					
菓子・嗜好飲料・砂糖	菓子類	菓子類、菓子パン		エネルギーとして 100kcal	エネルギー
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類、コーヒー類、茶類			
油脂・調味料	(砂糖類)				
	(油脂類) (塩・調味料類)	調理形態から見て、「炒め」「揚げ」 高塩分食品：漬物、佃煮、他		「1ポイント」でエネルギーとして kcal 「1ポイント」で食塩量として g	

複合主食的料理

大皿的料理