

「健康な食事」の食事パターンに関する基準の内容と留意事項

食事パターンの基準の内容		
料理Ⅰ（主食）	料理Ⅱ（主菜）	料理Ⅲ（副菜）
<p>精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食。</p> <p>なお、炭水化物は40～70gであること。精製度の低い穀類は2割程度であること。</p> <p>ただし、精製度の低い穀類の割合が多い場合は、1日1食程度の摂取にとどめることに留意する。</p>	<p>魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食（主菜）。</p> <p>なお、たんぱく質は10～17gであること。</p>	<p>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）を使用した副食（副菜）。</p> <p>なお、野菜は100～200gであること。</p>
<p>※1 エネルギー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○単品の場合は、1食当たり、料理Ⅰは300kcal未満、料理Ⅱは250kcal未満、料理Ⅲは150kcal未満であること。 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりのエネルギー量は650kcal未満であること。 <p>※2 食塩</p> <ul style="list-style-type: none"> ○単品の場合は、料理区分ごとの1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は1g未満であること。 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は3g未満であること。 		
<p>提供上の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切であることから、旬の食材や地域産物の利用などに配慮すること。 		
<p>摂取上の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日の食事においては、料理Ⅰ～Ⅲの組合せにあわせて牛乳・乳製品、果物を摂取すること。 ・必要なエネルギー量は個人によって異なることから、体重や体格の変化をみながら適した料理の組合せを選択すること。 ・摂取する食品や栄養素が偏らないよう、特定の食材を用いた料理を繰り返し選択するのではなく、多様な食材や調理法による異なる種類の料理を選択すること。 		