

# メニューカードの見方

(2010年4月より)

## 赤

体や筋肉・血をつくる働きをする。

1日の目安  
**6点**

【食品群】乳製品・卵・肉・魚・大豆製品  
1点分の目安…牛乳120cc、卵1個、豆腐1/3丁、  
鶏もも肉2切れ(50g)

## 緑

体の働きを円滑にする。

1日の目安  
**3点**

【食品群】野菜・芋・果物・海藻・きのこ  
1点分の目安…じゃが芋1個(100g)、  
バナナ中1本(150g)

## 黄

エネルギー源になる。

1日の目安  
**24点**  
(15点)

【食品群】穀物・油類・砂糖類  
1点分の目安…サラダ油(8g:小さじ1杯強)  
砂糖(20g:大さじ1杯強)  
ライスS(180g) 3.8点 ライスM(260g) 5.5点

## 塩分

1日9g未満(女子7.5g未満)を目標にしましょう。

1日の目標量  
男子**9g**未満  
女子**7.5g**未満

生協メニュー例: カレーライス: 3.1g  
味噌汁: 1.7g  
醤油ラーメン: 3.6g  
\*生協食堂では種類のスープの塩分値は汁を  
半分飲んだとして計算しています。

(食事の量は、1点=80kcalというエネルギー点数で表しています。)

## 動物マーク

食品に含まれる豚・鶏・牛・羊・  
魚介をマークで表示。  
宗教上食べることができない人も  
一目でわかります。



## エネルギー量

男子**2650kcal**・女子**1950kcal**

タンパク質・ビタミン・ミネラルの必要量は個人差が少ないので赤・  
緑をしっかりとって、黄で調整してください。  
エネルギー量だけを意識せず、大切なのは3群のバランスです。

\*日本人の食事摂取基準(2010年版)  
18~29歳活動レベルII(ふつう)を基準にしています。

## 野菜量

1日350gを目標にとりましょう。

1日の目安  
緑黄色野菜 **120g**  
その他の野菜 **230g**

野菜は、各種ビタミン、ミネラル及び  
食物繊維の供給源となります。

生協メニュー例: 法蓮草: 66g  
かぼちゃ煮: 75g  
\*芋類は野菜類に含まれません。

## アレルギー表示

法律で表示義務のある7項目  
(卵・乳・小麦・海老・かに・そば・落花生)を表示しています。



卓上メモ

3群点数法を  
マスターして

# バランスの良い食事をしよう!

2010.2.1

## ●3群点数法(赤・緑・黄)とは

3群点数法は、食品の栄養の働き別に3つの食品グループに分けて、**80kcalを1点単位でエネルギー点数**を表した方法です。3つの食品グループとは、**赤(たん白質源)**  
**黄(エネルギー源)** **緑(ビタミン・ミネラル)** のことです。

## ●赤2点、緑1点を心がけましょう!

1日の食事の基本パターンとして**赤6点・緑3点・黄24点(女性15点)**を摂りましょう。食べる量は同じ年齢でも  
体重・身長・性別・活動量などによって異なりますので  
**赤・緑はしっかりとって、黄色で調整**します。

|                                 | 食品群       | エネルギー点数    | 働き            | 1点(80kcal)分の目安  |
|---------------------------------|-----------|------------|---------------|---|
| <b>赤</b><br><b>6点</b>           | 乳製品       | 2点         | 体や筋肉<br>血を作る  | 牛乳 120cc<br>卵 1個(50g)<br>鶏肉もも 2切(50g)<br>豆腐 1/3丁                        |
|                                 | 卵         | 1点         |               |   |
|                                 | 魚・肉       | 2点         |               |   |
|                                 | 大豆製品      | 1点         |               |   |
| <b>緑</b><br><b>3点</b>           | 野菜        | 1点         | 体の働き<br>を円滑に  | 野菜は1日350gを目標に<br>120g以上を緑黄食野菜で<br>じゃが芋 1個(100g)<br>バナナ 1本(150g)         |
|                                 | 芋         | 1点         |               |   |
|                                 | 果物        | 1点         |               |   |
|                                 | 海藻・きのこ    | 0点         |               |   |
| <b>黄</b><br><b>24点</b><br>(15点) | 穀類        | 16点(12.5点) | エネルギー<br>源になる | サラダ油(8g) 小さじ1杯強<br>砂糖(20g) 大さじ1杯強<br>ライスS(180g) 3.8点<br>ライスM(260g) 5.5点 |
|                                 | 油類        | 2点(1.5点)   |               |   |
|                                 | 砂糖類       | 1点         |               |   |
|                                 | 飲料<br>菓子類 |            |               |   |

必ずとりましょう!→

菓子や菓子パン、甘い飲み物、お酒などの  
嗜好飲料は「楽しく適度にとることが大切。  
200kcal程度を目安に下さい。」

1日に必要なエネルギー量や  
主菜、副菜の分量を自分で知って  
バランスよく食べましょう



1日のエネルギー所要量の目安(18才~29才の方)

男性 **2,650** kcal 女性 **1,950** kcal

(18~29歳の1日当りの食事摂取基準<2010年>  
身体活動レベルII(ふつう)の場合)