

「3・1・2弁当箱法」を基にした食事のモデルメニュー(ロゴマークのメニュー)について栄養面からの段階的評価(1食700kcalの例)

食事レベル



料理レベル

料理群	主食	主菜	副菜	他
料理名	白飯	さけの照り焼き	根菜の煮物 青菜の炒め物 サラダ菜・プチトマト	

食材料レベル

食品群	穀物	肉	魚・魚介類	卵	大豆・大豆製品	砂糖・油脂など	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ・種実	海藻	芋類	果物	乳類	他
食材料(重量g)	米	ハム	鮭			砂糖 油	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	たけのこ ごぼう レタス	ごま 椎茸		さといも こんにゃく	レモン		
合計重量(g)	100	10	80	0	0	11.5	90	35	11	0	50	10		
目指す量(g)*1	87	77				8.3	217							
目指す量に対する割合	114.9	116.9				138.6	90.3							

栄養素レベル

栄養素(単位)	エネルギー(Kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
主食	409	89.2	6.2	1.3	19	0.3	0	0.05	0.03	0	0.8	0.0
主菜	185	4.5	16.2	10.3	15	0.5	46	0.14	0.13	10	0.2	0.5
副菜	121	16.3	4.7	5.2	132	2.3	261	0.17	0.16	33	4.9	1.6
合計	715	110.0	27.1	16.8	166	3.1	307	0.36	0.32	43	5.9	2.1
目指す量*2	700	105.0	23.4	19.5	233	2.5	283	0.37	0.40	33	6.3	2.5
バランス得点 (目指す量を100としたときの割合)	102	105	116	86	71	124	108	97	80	130	94	84

*1: 「4つの食品群」の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成 *2: 食事摂取基準2010年版 50~69歳男身体活動レベルI
 (参考) PFCバランス P: 15.1% F: 20.0% C: 61.7%
 カロリーベースの食料自給率: 73% (農林水産省「クッキング自給率平成25年版」により算出)