

ごはん食を核とした「食料自給率向上食事バランスガイド(仮称)」 データベースの構築

高知大学教育学部教授 針谷 順子

1. 研究目的

わが国における食料自給率の向上は、一般的には、自然災害や戦争、有事等による食料危機への対応として考えられてきたが、将来的、国際的には、それにとどまらない多くの今日的課題がある。

第一には、中国やインド等アジアの爆発的な人口増を中心とした世界の人口増に対応した食料の需要供給が危ぶまれていることがある。また、食料生産は一方では自然環境とかわりながら営まれるものである。それらの共生は環境保全型として、生産様式の方向性が問い直されてはいるが、農業の活性化は地球温暖化の中で自然環境の保全としてもその役割は大きい。

これらのことは農政的なことではあるが、一方で、今進められている栄養・食教育、「食」育とも関連している。生産と消費の乖離として象徴されるように、人間の命の営みとして食物はなくてはならないものであり、それは農の営みでもある。食物として他の生物のその営みに食物としての位置づけること等は、食育の課題でもある。

しかしながら、日本の1950年以降の食料自給率をみれば、1980年頃までは増加傾向にあり、それ以降は減少傾向になってきている。したがって、近年輸入食料は増大し、日常的に食料の安心、安全への不安や問題が浮上しており、農林水産省は、15年度の食料自給率40%を27年度には5%増にする数値目標を立てた。しかし、現状では向上の兆しがみられず、緊急の課題となっている。「フードガイド(仮称)検討委員会」の報告書には、「食事バランスガイド」策定の背景の1つとして食料自給率の向上が示されてはいるが、食料自給率の観点からのデータは提供されていない。そこで、食料自給率の向上をめざし、「食事バランスガイド」を食料自給率の面から検討するためのデータベースを作成する。さらに、食料自給率向上の観点から、「食事バランスガイド」の展開例を開発し、「食料自給率向上食事バランスガイド(仮称)」の活用の有効性を検討する。

2. 方 法

- (1) 食料自給率向上に向けてデータベースを構築する料理は、国民一人ひとりの生活習慣病予防のツールとして、日本の代表的料理として国民栄養調査結果を踏まえていること、食材料構成が公表されていること、食事構成上の諸側面の検討がされていること等から、「食事バランスガイド」のサンプル料理とする。

- (2) 「食事バランスガイド」報告書の参考資料にある105料理9食品、計114種の食料自給率を算出する。
- (3) 料理を構成する各食材料の自給率値は、「食料自給率早見ソフト15年度版（著作・監修 農林水産省）」を用い、カロリーベースの料理、食品単位の自給率とする。
- (4) なお、一般生活者に活用しやすい料理、食品の自給率表、料理群とそれらの栄養量（エネルギーやその他の成分）等をクロスしたマトリックス表を作成する。

3. 結 果

(1) 料理別及び料理群別の食料自給率

1) カロリーベースでの食料自給率（表1、表2、図1）

表1は、対象としたサンプル料理114種（内6種は、対応する食品の自給率値がないので除外）の食料自給率と「つ（SV）」を示したものである。これを基に、主食、副菜、主菜等の料理区分別（大分類）に、主材料による食材料区分別（中分類）に食料自給率の平均値を示したものが表2である。

主食35料理の平均エネルギー値は 443 ± 186 kcalで、食料自給率は $40.3 \pm 35.8\%$ である。うち、中分類で食料自給率をみると、「米類（めし）」の料理の食料自給率 $77.1 \pm 18.7\%$ に比べて、「パン類」の料理は $5.5 \pm 4.1\%$ と低値である。それは、各料理の食料自給率が各食品の自給率に由来するため、「米類（めし）」が高値なのは、米の自給率が100.0%であるからである。なお、そば等「めん類」の料理は約20%、「その他穀物食品」は約15%である。

副菜34料理の平均エネルギー値は 113 ± 68 kcalで、食料自給率は $42.9 \pm 20.7\%$ と主食に比べてやや高値である。うち、中分類で食料自給率をみると、「いも類」の料理が最も高く49.3%、次いで、「緑黄色野菜」、「淡色野菜」、「海藻類」の料理は約40%で、最も低値なのは「大豆以外の豆類」料理で16.2%である。

主菜31料理の平均エネルギー値は 252 ± 143 kcalで、食料自給率は $31.9 \pm 26.9\%$ と主食に比べて約10%低値である。うち、中分類で食料自給率をみると、「魚類」料理が最も高値で、 $61.0 \pm 28.6\%$ 、次いで、「大豆・大豆製品」の料理 $26.9 \pm 9.4\%$ 、「卵類」 $13.4 \pm 8.6\%$ で、最も低いのは「肉類」料理で $16.6 \pm 7.3\%$ である。なお、「魚類」料理は、標準偏差値にも表れているように、魚種によって、食料自給率に差がある。なお、「牛乳・乳製品」の「乳類」の自給率は $27.3 \pm 10.4\%$ 、「果物」の「果実類」の自給率は $73.6 \pm 24.2\%$ である。

図1は各々の料理についてエネルギー量と食料自給率を示したもので、上記の主食、主菜、副菜の特徴が確認できる。なお、図中に料理名を付したもの（カツ丼、ミックスサンドイッチ、ラーメン、かけうどん、食パン）は、特異な位置を示す料理である。

2) 「食事バランスガイド」サンプル料理の料理・食材料区分別 食料自給率表（表3）

表3は、先の結果をもとに自給率を6つのランクに区分し、「食事バランスガイド」の114料理のうち、食料自給率を算出した100料理8食品をマトリックスに表したものである。

0～19.9%は主食17、副菜3、主菜13で、主食の単品料理や主菜の肉料理が多い。

20.0～39.9%は主食2、副菜15、主菜11、牛乳・乳製品2、果物1で、副菜、主菜とも、多様な食材料がみられる。

40.0～59.9%は主食4、副菜9、主菜2、牛乳・乳製品1で、肉類を用いて副菜も兼ね、ご飯を主食とした複合的な料理や根菜類の副菜等がみられる。

60.0～79.9%は全体的には13種、80～99%は9種と少なくなるが、主菜で魚介類を用いたご飯を主食とした料理がみられる。

なお、100.0%以上はシンプルな白飯料理、ご飯3サイズ（S、M、L）、白がゆ、さんまの塩焼き、みかんのみである。この表は右のランクに位置づく料理を選択することによって食料自給率向上につながる。

3) 食料自給率と料理の文化圏、食文化との関連（表4）

料理の文化圏は青が和風料理（53種）、ピンクが洋風(中華風も含む)料理（47種）である（表4）。和洋の区分は実際日本で一般生活者に普及した料理区分とした。牛乳、乳製品と果物はその食べ方や食事の位置付けから区分をしていない。

和風料理は右側の食料自給率の高い方向、洋風料理は左側の食料自給率の低い方向に偏り、40%を境に2分される。食料自給率向上のためには和風料理の構成、すなわち日本型の食事が望ましい。

4) 食料自給率と脂質、食塩を多く含む料理との関連（表5、図2）

生活習慣病予防の観点から料理に含まれる脂質や食塩の量が注目される。表5は食塩相当量3g以上の料理（10種）を青、脂質が20g以上の料理（9種）を黄、食塩相当量3g以上かつ脂質20g以上の料理（6種）を赤で示した。

青や赤で示された、食塩が多く含まれる料理は主食の複合的な料理に多くみられる。これらの多くは一料理で一食分とされることが多いが、このような場合も組み合わせる料理は食塩が少ない、あるいは全く使用されない料理が望ましい。一般的に和風料理、日本型の食事は食塩が多いと指摘されることが多い。図2は主食をご飯とした日本型の食事と、主食をパンとした洋風の食事の食塩量を求めたものである。

洋風の食事はエネルギーがやや高いが、パンに食塩が含まれているため食塩量も高くなる。パンを主食とした場合、パンと牛乳等の飲み物の組み合わせが多く、食事に構成される料理数が少ない。一般的にパン食は食塩が少ないと言われているが、食事量が少ないことが見逃されており、図でみたように食事量あたりでは必ずしも低塩とはいえない。

（2）食料自給率向上のためのモデル献立

1) 「食事バランスガイド」のコマ（1日のモデル献立）の食料自給率（図3、表6）

図3は「食事バランスガイド」のコマに表された一日の食事の食料自給率を求めたものである。全体では食料自給率の試算値は55%である。主食は1.0%～100.0%、副菜は20.6～83.3%、主菜は1.5～116.5%といずれもその値には差がみられる。何を主材料とした料理

かによって食料自給率は異なるが特に全体量（エネルギー）に影響の大きい主食、主菜に注目される。

表6は「〔フードガイド（仮称）検討会報告書〕食事バランスガイド」p60の"コマ"及びショーケースにサンプルとして示された料理について、表5の食糧自給率区分に合わせて表したものである。

2) モデル献立の作成（表7、図4）

表7は「食事バランスガイド」に示されたモデル献立について食料自給率を求めたものである。A献立は3食の主食がご飯で、副菜、主菜は2食が和風料理の構成、つまり全体に日本型の食事であり、食料自給率は58.4%と基本形の「コマ」とほぼ同値である。

B献立は食料自給率37.0%であり、現在の日本の食料自給率に近値である。A献立とは逆に2食が洋風の献立である。主食は朝食がパン、昼食がスパゲッティナポリタン、それに合わせて副菜や主食も洋風で構成され、夕食のみご飯とさんまの塩焼きにほうれん草のお浸し、筑前煮の日本型の食事である。

C献立は食料自給率55.3%で、A献立とほぼ同値である。A献立と同様に主食が3食ご飯で全体に日本型の食事である。

図4はA、B献立の朝食である。多くの調査結果から、洋風料理の構成は例ほど料理数は多くはないが、朝食の主食はおおよそこのような2つのタイプに大別される。食料自給率は和風献立43.5%、洋風献立4.3%と大差がみられ、朝食の主食の選択が食料自給率に大きく影響する。

4. 考 察

（1）自給率データの有効性の問題

「食料自給率早見ソフト15年度版」に収録されている各食料・食品の自給率と算出の条件、食料自給率は年度によって異なることはいうまでもないことだが、活用できると確認されている自給率は資料1、2の297食品である。

料理を構成し、その栄養素量を算出するデータの基礎となる食品成分表は、1,882食品が活用可能である。

したがって、114サンプル料理・食品中に用いた食材料のうち、自給率の不明なものがあり、その処置は以下の3段階による。

- ①資料3に示したように、きわめて近い食品又は一般的に代替可能な食材料として用いられている食品に代用した。
- ②資料4に示したように、代用する食品のないものは除外し、その食材料構成からもエネルギー量に反映させないためにそれらを除外した。
- ③なお、資料5の例に示したように、上記①とのかかわりで「食料自給率早見ソフト」に掲載されている食品は、食品一般の値ではなく、食品成分表のある特定の食品の値

である。例えば、「食料自給率早見ソフト」の「えび」は「えび一般」として自給率が示されているが、その栄養成分値は食品成分表によれば、「ブラックタイガー・養殖・生」の値である。しかしながら、サンプル料理の天井で用いた食品は、「大正えび・生」であり、エネルギー量が若干ではあるが、異なるので、厳密には両者の食料自給率の値に若干差が生じる。

このように、本食料自給率は、可能な限り現実的な値に近づける工夫はしたが、「食料自給率早見ソフト」と食品成分表の値が確認できる食品の範囲が異なることにより、限定つきの値である。

（２）食料自給率向上における米飯の位置付け（表8）

日本の食料自給率の向上（カロリーベース）のためには、ご飯を核とした日本型の食事・食生活の推進をすることが重要である。本結果でも明らかなように、エネルギーベースで、食事の50%以上を穀物からとることが健康面で望ましいとされている。

このことについては、すでに1980年代より提唱されてきたことであるが、なお、今日に至っても同じことがいえよう。第二次世界大戦後、主食をパンとした学校給食は、パン食としての小麦の輸入量への影響ばかりではなく、60年間の中で国民の嗜好形成に大きな影響を及ぼしていると思われる。

高知県N市では、食育として、中山間地の棚田を再生させ、児童が米作りに参加し、その米を給食として、週5日各クラスで炊いて、温かいご飯を中心とした米飯給食を食べている。パン食からの切り替えは、諸々の条件整備を乗り越えながらの10年の歩みである。このことが児童の嗜好形成にどのように影響しているのかは今後の研究・評価を待たなければならないが、米の産地や品種によるおいしい米としてのブランド化による消費拡大に加え、このような働きかけも今後は重要になるだろう。現状の魚、野菜等の自給率状況でも米を主食にするだけで、食料自給率が60～70%に達することは見逃せない。

表8は、主食をご飯とした日本型の食事例である。3食とも主食をご飯とした場合、春夏秋冬、いずれの季節の食事でも食料自給率は、約60%になる。

（３）食料自給率向上における生産地表示の意味

食料自給率向上と地域内生産物の活用、食の安全、安心やスローフード、地域活性化等、諸々の目的から、国内も含めているが、「地産地消」に象徴された、より身近な地域を想定して、地域内生産物の活用が言われている。

しかしながら、JA等の出荷組合等で出荷量として生産量（額）は把握できるものの、地域内での流通量、県内の自給率や市町村自給率は把握されていないのが現状である。

これらの状況を踏まえて、より自給率の向上を図るために産地名の表示はきわめて重要である。市場からの市場への移送等、食料品の流通はきわめて複雑であるが、地域内生産物を中心とした“市”、生産者からの契約購入や大手スーパーマーケットでの地域の生産

者の販売コーナー等を積極的に活用することも数値には反映されないが、自給率の向上につながる。その観点から、米に加え、魚や野菜等の国内産品の消費拡大を目指した生産者、生産地表示（トレーサビリティ）の徹底も重要と思われる。

（４）期待される成果

「食事バランスガイド」を活用して、カロリーベースでの食料自給率を向上させるには、食事におけるエネルギーの高い料理、食品で、かつ食材料の自給率が高い料理、食品を選択することである。

これらの点から、主食の米は、エネルギーベースで、食事の50%以上を穀物からとることが健康面で望ましいとされていること、また自給率は100.0%であり、上記２要件を備えている。加えて、ごはん食の場合は組み合わせられる料理が魚料理等、米に次いでエネルギーへの貢献度が高く、高自給率である等、二重の効果が期待できる。ご飯を核とした食事（献立）は、自然と日本型の食事になり、脂肪の摂取も抑えられるなど、生活習慣病の一次予防に寄与するものである。このように、主食のご飯は食事全体のリード性を持っており、ご飯を中心とした食事にすることが食料自給率の向上につながる事が明らかになった。

カロリーベースでの食料自給率を高めるためには、３食とも主食を米、ご飯とし、おかずは２食を地域内生産物の魚や野菜を活用した料理で構成する日本型の食事にした場合、食料自給率を60%にすることが可能であり、これからの日本の食事パターンとして定着させることが肝要である。

5. 参考文献

- 1) 厚生労働省，農林水産省：「食事バランスガイド（フードガイド（仮称）検討会報告書案）」，厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室，農林水産省消費・安全局消費者情報官付，2005
- 2) 足立己幸・針谷順子：「食事パターンから食構成を探る 試案パターンの視点」，食の科学 No.56, p107-119, 1984
- 3) 足立己幸：「料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究」，民族衛生 50(2), p70-107, 1984
- 4) 平成12年度厚生科学研究（子ども家庭総合研究事業）：「平成12年度厚生科学研究（子ども家庭総合研究事業）報告書」，幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究（主任研究者足立己幸），2000
- 5) 厚生省保健医療局 地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：『平成9年版国民栄養の現状 平成7年国民栄養調査成績』，第一出版，1997
- 6) 足立己幸監修・針谷順子編著：『食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表』，群羊社，1992
- 7) (社)日本栄養士会監修：『食事バランスガイド活用マニュアル』，第一出版，2006年出版予定

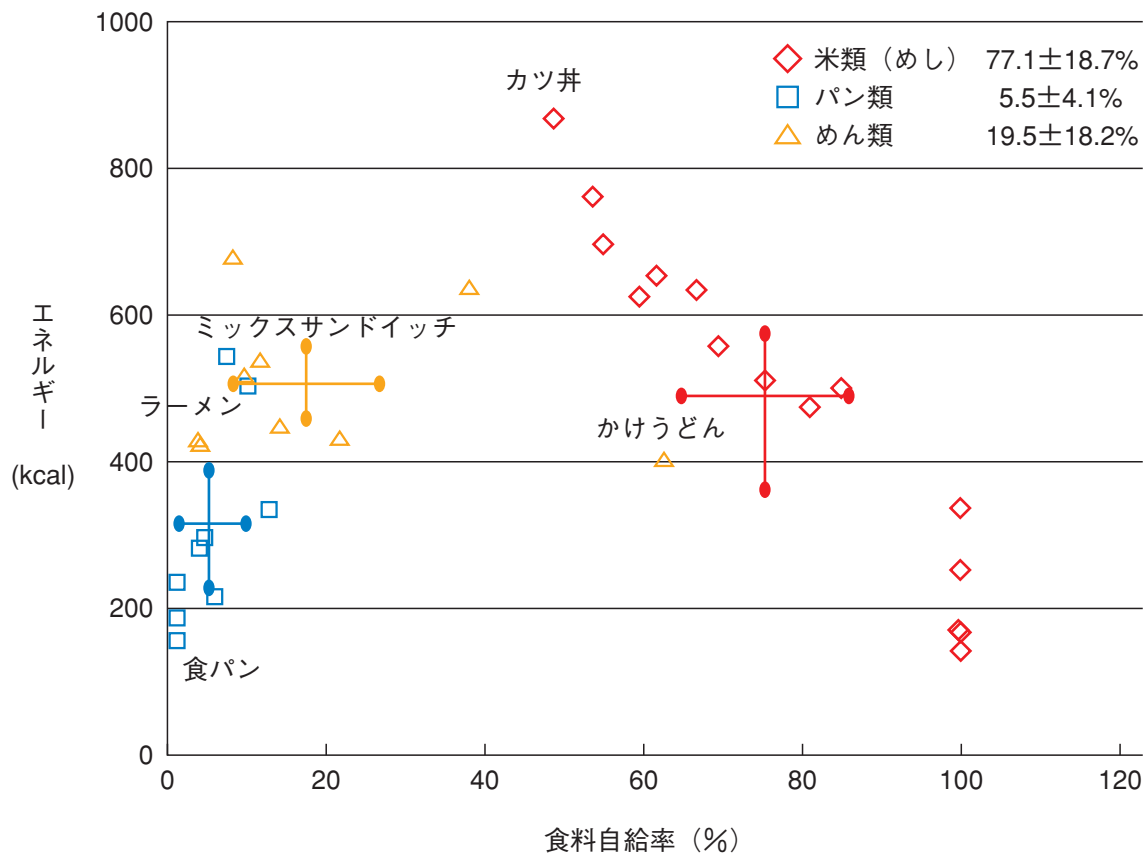
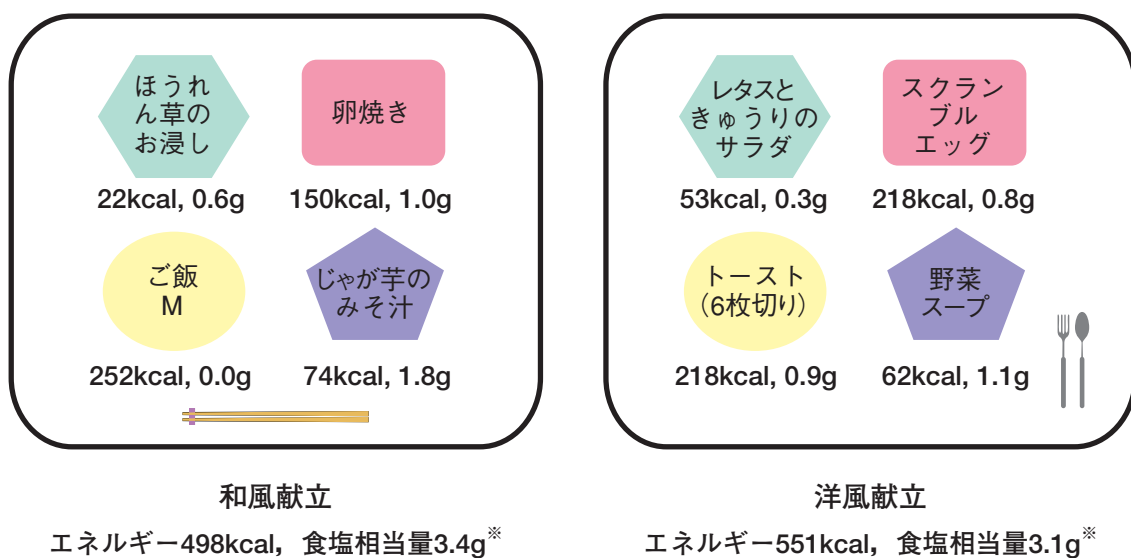
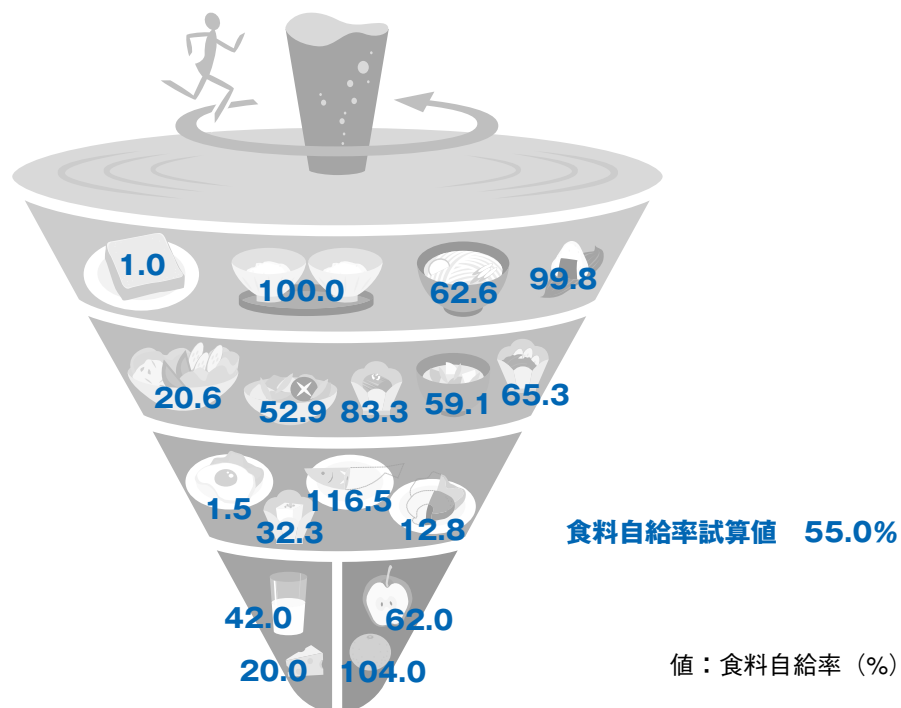


図1 「食事バランスガイド」サンプル料理
主食の食料自給率別 エネルギー値と食料自給率の関係



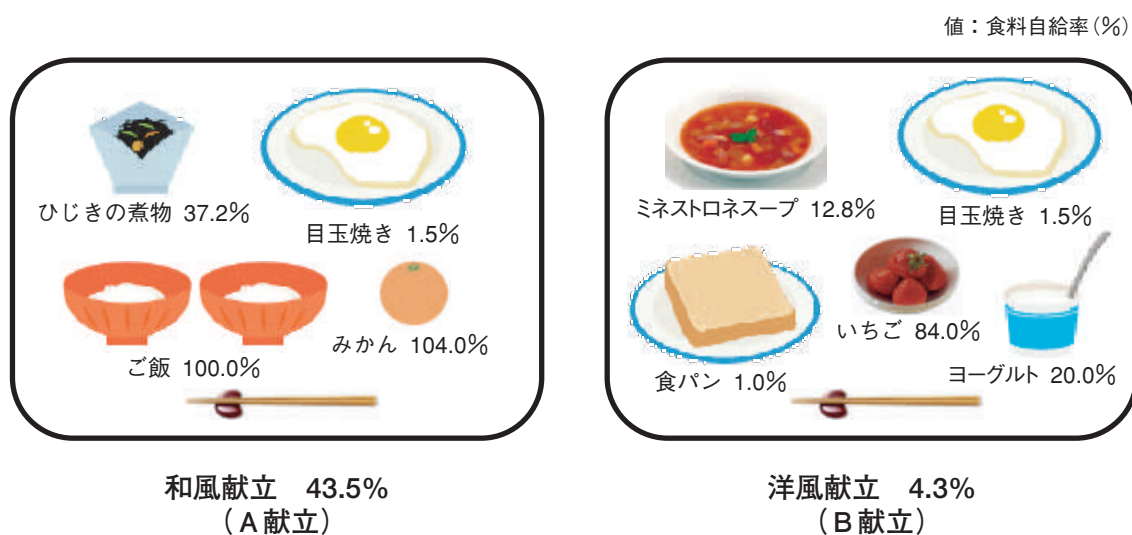
※「食事バランスガイド」の「サンプル料理」の値による

図2 和食献立と洋風献立のエネルギーと食塩相当量との比較



※ 食料自給率は、「食料自給率早見ソフト」（15年度データ改訂版、農林水産省）の自給率値を用いて算出した。
100%を超える値は、輸出量を示す。

図3 「食事バランスガイド」の1日のモデル献立の食料自給率



※ 資料：「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005)，p51，参考資料8の朝食献立

図4 朝食献立の食料自給率の比較

表1 「食事バランスガイド」 サンプル料理 料理・食材料区分別食料自給率(カロリーベース)

料理・食材料 区分		No	料理名	「つ(SV) ^{1),2),3)} サイズ (いずれも主材料の重量、栄養素量による)					自給 率 ⁵⁾ (%)	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	カリ ウム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレ ステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)	置き換え 食品 ⁶⁾	該当のない 食品 ⁷⁾
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物																	
主 食	米 類 (めし)	1 白がゆ	1					100.0	142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0.2	0.0			
		2 ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	1					100.0	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0			
		3 おにぎり(1個分)	1					99.8	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7			
		4 ご飯・M(茶碗1杯分)	1.5					100.0	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0			
		5 ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	2					100.0	336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0.0			
		6 エビピラフ	2	1	1			81.1	475	13.1	9.2	81.4	249	32	1.4	54	0.12	0.10	4	72	2.0	2.3	しばえび⇒えび		
		7 すし(にぎり)	2		2			85.1	501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7	いくら⇒べにぎ、あまえび⇒えび、しょうが・甘酢漬⇒しょうが	あなご	
		8 親子丼	2	1	2			75.4	511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	85	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5			
		9 天丼	2		1			69.6	555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	19	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7	大正えび⇒えび		
		10 ビビンバ	2	2	2			59.7	623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	227	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0	生ぜんまい⇒干しぜんまい(ゆで)		
		11 うな重	2		3			66.8	633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2			
		12 チキンライス	2		1			61.8	652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	82	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2			
		13 チャーハン	2	1	2			55.1	695	16.2	31.1	82.6	332	46	2.1	215	0.25	0.31	20	219	2.0	2.6	プレスハム⇒ロースハム		
		14 カレーライス	2	2	2			53.7	761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	210	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7	豚モモ肉⇒豚ヒレ肉		
		15 カツ丼	2	1	3			48.8	865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	103	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6	豚モモ肉⇒豚ヒレ肉		
	パン 類	16 食パン(6枚切り)	1					1.0	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8			
		17 ぶどうパン	1					-	215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8		ぶどうパン	
		18 トースト(6枚切り)	1					6.2	218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	41	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9			
		19 食パン(4枚切り)	1					1.0	238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2			
		20 ロールパン(2個)	1					1.0	190	6.1	5.4	29.2	66	26	0.4	1	0.06	0.04	0	0	1.2	0.7			
		21 調理パン	1					4.2	283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	19	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2	スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル⇒とうもろこし		
		22 トースト(4枚切り)	1					4.8	297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	41	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3			
		23 ピザトースト	1			4		13.0	335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	91	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1	プレスハム⇒ロースハムナチュラルチーズエメンタル⇒プロセスチーズ、トマトソース⇒トマトピューレ		

料理・食材料区分		No	料理名	「つ(SV) ^{1),2),3)} サイズ (いずれも主材料の重量、栄養素量による)					自給率 ⁵⁾ (%)	エネルギー ⁶⁾ (kcal)	たんぱく質 ⁷⁾ (g)	脂質 ⁸⁾ (g)	炭水化物 ⁹⁾ (g)	カリウム ¹⁰⁾ (mg)	カルシウム ¹¹⁾ (mg)	鉄 ¹²⁾ (mg)	レチノール当量 ¹³⁾ (μg)	ビタミンB1 ¹⁴⁾ (mg)	ビタミンB2 ¹⁵⁾ (mg)	ビタミンC ¹⁶⁾ (mg)	コレステロール ¹⁷⁾ (mg)	食物繊維総量 ¹⁸⁾ (g)	食塩相当量 ¹⁹⁾ (g)	置き換え食品 ⁶⁾	該当のない食品 ⁷⁾
主食		24	クロワッサン(2個)	1					-	358	6.3	21.4	35.1	72	17	0.5	5	0.06	0.02	0	0	1.4	1.0		クロワッサン
		25	ハンバーガー	1		2			10.4	503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	77	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5		
		26	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		7.7	545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	168	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2	プレスハム⇒ロースハム	マスタード
	めん類	27	かけうどん	2					62.6	404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	3	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6		
		28	ラーメン	2					4.3	426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	73	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6		
		29	チャーシューメン	2	1	1			4.0	431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	51	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5		なると
		30	ざるそば	2					21.9	432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	7	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2		めんつゆ
		31	マカロニグラタン	1			2		14.3	450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	107	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5	プレスハム⇒ロースハム	
		32	スパゲッティ(ナポリタン)	2	1				9.8	518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	158	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2	プレスハム⇒ロースハム	
		33	焼きそば	1	2	1			11.9	539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	159	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8	豚モモ肉⇒豚バラ肉、しょうが・甘酢漬⇒しょうが	
		34	天ぷらうどん	2		1			38.1	638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	21	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9	大正えび⇒えび	
		35	天津麺	2		2			8.4	680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	162	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6	ずわいがに⇒かに	
	その他穀物食品	36	たこ焼き	1		1			12.0	324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	56	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3		
		37	お好み焼き	1	1	3			17.3	547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	94	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3		
副菜	緑黄色野菜	38	冷やしトマト		1				55.0	19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	45	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3		
		39	ほうれん草のお浸し		1				83.3	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6		
		40	にんじんのバター煮		1				46.3	72	0.5	3.3	10.7	212	21	0.2	496	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5		干しぶどう
		41	春菊のごまあえ		1				27.2	80	3.9	4.4	8.2	423	194	2.2	304	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0		
		42	茹でブロッコリー		1				17.1	93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	59	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3		
		43	小松菜の炒め煮		1				36.1	100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	156	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2		
		44	かぼちゃの煮物		1				58.8	124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	330	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0		
		45	ほうれん草の中国風炒め物		2				23.2	212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	268	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4		
		46	根菜の汁		1				81.1	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3		
		47	きゅうりのもろみ添え		1				57.7	29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	22	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9		
		48	きゅうりとわかめの酢の物		1				65.3	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0		

料理・食材料区分	No	料理名	「つ(SV) ^{1),2),3)} サイズ (いずれも主材料の重量、栄養素量による)					自給率 ⁵⁾ (%)	エネルギー ⁶⁾ (kcal)	たんぱく質 ⁷⁾ (g)	脂質 ⁸⁾ (g)	炭水化物 ⁹⁾ (g)	カリウム ¹⁰⁾ (mg)	カルシウム ¹¹⁾ (mg)	鉄 ¹²⁾ (mg)	レチノール当量 ¹³⁾ (μg)	ビタミンB1 ¹⁴⁾ (mg)	ビタミンB2 ¹⁵⁾ (mg)	ビタミンC ¹⁶⁾ (mg)	コレステロール ¹⁷⁾ (mg)	食物繊維総量 ¹⁸⁾ (g)	食塩相当量 ¹⁹⁾ (g)	置き換え食品 ⁶⁾	該当のない食品 ⁷⁾
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物																	
副菜	淡色野菜	49 キャベツのサラダ	1					23.9	53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	38	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3		
		50 レタスときゅうりのサラダ	1					20.6	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3		
		51 野菜スープ	1					37.8	62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	94	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1		
		52 枝豆	1					49.0	67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	12	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3		
		53 なます	1					66.6	94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	139	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5		
		54 きんぴらごぼう	1					37.1	101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	73	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6		
		55 切り干し大根の煮物	1					63.7	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4	しいたけだし⇒乾しいたけ	
		56 コーンスープ	1					39.5	133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	44	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6	スイートコーン・缶詰、クリームスタイル⇒とうもろこし	
		57 野菜の煮しめ	2					52.9	134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	104	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3		
		58 もやしに炒め	1					14.9	193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	65	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0		
		59 なすのしぎやき	2					25.7	207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	18	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8		
		60 キャベツの炒め物	2					20.7	213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	111	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3		
		61 野菜の天ぷら	1					27.2	234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	87	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9		みょうが
	いも類	62 ジャガ芋のみそ汁	1					59.1	74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	10	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8		
		63 里芋の煮物	2					63.6	118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	71	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4		
		64 ポテトフライ	1					41.9	122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6		
		65 ふかし芋	1					94.0	131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	2	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0		
		66 ポテトサラダ	1					20.4	169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	82	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0	プレスハム⇒ロースハム	
		67 ジャガ芋の煮物	2					44.3	172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	104	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7		
		68 コロッケ	2					21.7	312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	14	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2		
	大豆以外の豆類	69 うずら豆の含め煮	1					16.2	109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	0	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1		
		70 きこのバター炒め	1					29.7	73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	41	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3		
	海藻類	71 海藻とツナのサラダ	1					-	67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	31	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0		青とさかのり、赤とさかのり
		72 ひじきの煮物	1					37.2	95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	163	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3		

料理・食材料 区分	No	料 理 名	「つ(SV) ^{1),2),3)} 」サイズ (いずれも主材料の重量、栄養素量による)					自給 率 ⁵⁾ (%)	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	カリ ウム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレ ステ ロール (mg)	食物纖 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)	置き換え 食品 ⁶⁾	該当のない 食品 ⁷⁾
			主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物																	
主 菜	肉 類	73 ウィンナーのソティ			1			7.9	183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	8	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1		
		74 焼きとり			2			27.7	205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4		
		75 ロールキャベツ		3	1			28.0	239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	37	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2		
		76 鶏肉のから揚げ			3			7.9	298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	51	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3		さんしょう(粒)
		77 ギョーザ		1	2			18.9	345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	16	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7		
		78 豚肉のしょうが焼き			3			10.2	345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	7	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4		
		79 肉じゃが		3	1			26.6	352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	2	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2		
		80 トンカツ			3			9.1	352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	36	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8		
		81 クリームシチュー		3	2	1		15.1	382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	389	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5		ローリエ
		82 ビーフステーキ			5			10.9	399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	45	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4		ミニトマト、 クレソン
		83 ハンバーグ		1	3			12.8	405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	59	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4		
		84 酢豚		2	3			19.4	644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	196	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7		
		85 すき焼き		2	4			21.9	668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	192	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8		焼きふ
	魚 類	86 さしみ			2			48.2	76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	43	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1		
		87 干物			2			-	79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1		かます
		88 たたき			3			82.8	96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	14	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8		
		89 さけの塩焼き			2			60.0	119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1	塩ざけ⇒べにざけ	
		90 魚のムニエル			3			38.3	192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	84	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0		
		91 煮魚			2			60.7	205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5	しょうが・酢漬⇒しょうが	
		92 さんまの塩焼き			2			116.5	211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3		
		93 魚の照り焼き			2			96.3	218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	49	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3		
		94 南蛮漬け			2			37.8	229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	79	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6		
		95 おでん		4	2			55.1	236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	4	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8		
		96 魚のフライ			2			14.7	247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	65	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1		ミニトマト
		97 天ぷら(盛り合わせ)		1	2			-	405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	165	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4		きす

料理・食材料区分		No	料 理 名	「つ(SV) ^{1),2),3)} サイズ (いずれも主材料の重量、栄養素量による)					自給率 ⁵⁾ (%)	エネルギー ⁶⁾ (kcal)	たんぱく質 ⁷⁾ (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	置き換え食品 ⁶⁾	該当のない食品 ⁷⁾
主 菜	卵 類	98	茶碗蒸し ⁴⁾			1			22.2	69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	40	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3		
		99	目玉焼き			1			1.5	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5		
		100	卵焼き			2			21.1	150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0		
		101	スクランブルエッグ (オムレツ)			2			8.9	218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	170	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8		
	大 豆 ・ 製 品	102	冷奴			1			32.3	95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	10	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9		
		103	納豆			1			13.3	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7		
		104	がんもどきの煮物			1	2		38.3	176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	174	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5		
		105	麻婆豆腐			2			23.5	230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1		
	牛 乳 製 品 ・ 品	106	ヨーグルト				1		20.0	56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2		
		107	プロセスチーズ (スライスチーズ)				1		20.0	68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	52	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6		
		108	牛乳				2		42.0	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2		
果 物	果 実 類	109	桃				1		67.0	40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	0	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0		
		110	みかん				1		104.0	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0		
		111	りんご				1		62.0	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0		
		112	なし				1		-	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0		西洋なし
		113	ぶどう				1		38.0	59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	2	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0		
		114	かき				1		97.0	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	35	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0		

※ 1 料理名、「つ(SV)」、栄養素量は、「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005)の値による。栄養素量は、五訂日本食品標準成分表より算出した。

※ 2 網掛けしている欄は、脂質については20 g 以上、食塩相当量については3 g 以上を含む料理である。

1) 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g。

2) 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。

3) 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。

4) 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。

5) -: 主材料の自給率の該当がなく、自給率を算出しなかったもの(6種)。

6) かつお・昆布だしは記載せず。

7) 食塩は記載せず。

表2 「食事バランスガイド」サンプル料理の料理・食材料区分別
エネルギーと食料自給率(カロリーベース)

料理・食材料区分			エネルギー ¹⁾ (kcal)		食料自給率(カロリーベース) (%)			
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	最大値	最小値
主食	米類(めし)	15	489	221	77.1	18.7	100.0	48.8
	パン類	9	307	127	5.5	4.1	13.0	1.0
	めん類	9	502	94	19.5	18.2	62.6	4.0
	その他穀物食品	2	436	112	14.7	2.7	17.3	12.0
	計	35	443	186	40.3	35.8	100.0	1.0
副菜	緑黄色野菜	8	90	57	43.4	20.6	83.3	17.1
	淡色野菜	16	109	68	42.7	19.5	81.1	14.9
	いも類	7	157	71	49.3	23.8	94.0	20.4
	大豆以外の豆類	1	109	0	16.2	0.0	16.2	16.2
	きのこ類	1	73	0	29.7	0.0	29.7	29.7
	海藻類	1	95	0	37.2	0.0	37.2	37.2
	計	34	113	68	42.9	20.7	94.0	14.9
主菜	肉類	13	370	139	16.6	7.3	28.0	7.9
	魚類	10	183	59	61.0	28.6	116.5	14.7
	卵類	4	137	55	13.4	8.6	22.2	1.5
	大豆・大豆製品	4	152	55	26.9	9.4	38.3	13.3
	計	31	252	143	31.9	26.9	116.5	1.5
牛乳・乳製品	乳類	3	86	34	27.3	10.4	42.0	20.0
	計	3	86	34	27.3	10.4	42.0	20.0
果物	果実類	5	52	8	73.6	24.2	104.0	38.0
	計	5	52	8	73.6	24.2	104.0	38.0
全体		108	256	198	39.9	29.5	116.5	1.0

1) 「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005), p36-41, 参考資料4の値による

表3 「食事バランスガイド」サンプル料理の料理・食材料区分別食料自給率(カロリーベース)

料理・食材料区分			カロリーベース自給率（％）区分1)														
			0～19.9		20.0～39.9		40.0～59.9		60.0～79.9		80.0～99.9		100.0～				
			No	料理名	自給率（％）	No	料理名	自給率（％）	No	料理名	自給率（％）	No	料理名	自給率（％）	No	料理名	自給率（％）
主食	米類（めし）					15	カツ丼	48.8	12	チキンライス	61.8	6	エビピラフ	81.1	1	白がゆ	100.0
						14	カレーライス	53.7	11	うな重	66.8	7	すし(にぎり)	85.1	2	ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	100.0
	パン類					13	チャーハン	55.1	9	天丼	69.6	3	おにぎり(1個分)	99.8	4	ご飯・M(茶碗1杯分)	100.0
						10	ビビンバ	59.7	8	親子丼	75.4			5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	100.0	
		16	食パン(6枚切り)	1.0													
		19	食パン(4枚切り)	1.0													
20		ロールパン(2個)	1.0														
21		調理パン	4.2														
めん類	22	トースト(4枚切り)	4.8														
	18	トースト(6枚切り)	6.2														
	26	ミックスサンドイッチ	7.7														
	25	ハンバーガー	10.4														
	23	ピザトースト	13.0														
	29	チャーシューメン	4.0	30	ざるそば	21.9			27	かけうどん	62.6						
その他穀物食品	28	ラーメン	4.3	34	天ぷらうどん	38.1											
	35	天津麺	8.4														
	32	スパゲッティ(ナポリタン)	9.8														
	33	焼きそば	11.9														
	31	マカロニグラタン	14.3														
	36	たご焼き	12.0														
副菜	緑黄色野菜	37	お好み焼き	17.3													
		42	茹でブロッコリー	17.1	45	ほうれん草の中国風炒め物	23.2	40	にんじんのバター煮	46.3			39	ほうれん草のお浸し	83.3		
	淡色野菜				41	春菊のごまあえ	27.2	38	冷やしトマト	55.0							
					43	小松菜の炒め煮	36.1	44	かぼちゃの煮物	58.8							
		58	もやしにら炒め	14.9	50	レタスときゅうりのサラダ	20.6	52	枝豆	49.0	55	切り干し大根の煮物	63.7	46	根菜の汁	81.1	
					60	キャベツの炒め物	20.7	57	野菜の煮しめ	52.9	48	きゅうりとわかめの酢の物	65.3				
				49	キャベツのサラダ	23.9	47	きゅうりのもろみ添え	57.7	53	なます	66.6					
				59	なすのしぎやき	25.7											
いも類				61	野菜の天ぷら	27.2											
				54	きんぴらごぼう	37.1											
				51	野菜スープ	37.8											
				56	コーンスープ	39.5											
				66	ポテトサラダ	20.4	64	ポテトフライ	41.9	63	里芋の煮物	63.6	65	ふかし芋	94.0		
				68	コロッケ	21.7	67	じゃが芋の煮物	44.3								
主菜	大豆以外の豆類	69	うずら豆の含め煮	16.2			62	じゃが芋のみそ汁	59.1								
	肉類	きのこ類			70	きのこのバター炒め	29.7										
		海藻類			72	ひじきの煮物	37.2										
		73	ウィンナーのソティ	7.9	85	すき焼き	21.9										
		76	鶏肉のから揚げ	7.9	79	肉じゃが	26.6										
		80	トンカツ	9.1	74	焼きとり	27.7										
		78	豚肉のしょうが焼き	10.2	75	ロールキャベツ	28.0										
		82	ビーフステーキ	10.9													
		83	ハンバーグ	12.8													
		81	クリームシチュー	15.1													
		77	ギョーザ	18.9													
84	豚豚	19.4															
魚類	96	魚のフライ	14.7	94	南蛮漬け	37.8	86	さしみ	48.2	89	さけの塩焼き	60.0	88	たたき	82.8		
				90	魚のムニエル	38.3	95	おでん	55.1	91	煮魚	60.7	93	魚の照り焼き	96.3		
	99	目玉焼き	1.5	100	卵焼き	21.1											
	101	スクランブルエッグ(オムレツ)	8.9	98	茶碗蒸し	22.2											
	103	納豆	13.3	105	麻婆豆腐	23.5											
				102	冷奴	32.3											
牛乳・乳製品	乳類				104	がんもどきの煮物	38.3										
					106	ヨーグルト	20.0	108	牛乳	42.0							
				107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	20.0											
	果実類				113	ぶどう	38.0										
	果物	果実類															

※1 延べ100料理、8食品 ※2 資料：「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005)、p36-41、参考資料4

1) 自給率の区分ごとに、低自給率のものから高自給率のものの順に記している。

表4 「食事バランスガイド」サンプル料理の料理・食材料区分別食料自給率 料理の文化圏の面

		食料自給率（カロリーベース）（%）区分 ¹⁾																	
料理・食材料区分		0～19.9		20.0～39.9		40.0～59.9		60.0～79.9		80.0～99.9		100.0%～							
		No	料理名	自給率（%）	No	料理名	自給率（%）	No	料理名	自給率（%）	No	料理名	自給率（%）	No	料理名	自給率（%）			
主食	米類（めし）					15	カツ丼	48.8	12	チキンライス	61.8	6	エビピラフ	81.1	1	白がゆ	100.0		
						14	カレーライス	53.7	11	うな重	66.8	7	すし	85.1	2	ご飯・S（茶碗軽く1杯分）	100.0		
	パン類					13	チャーハン	55.1	9	天丼	69.6	3	おにぎり（1個分）	99.8	4	ご飯・M（茶碗1杯分）	100.0		
						10	ビビンバ	59.7	8	親子丼	75.4			5	ご飯・L（茶碗大盛り1杯分）	100.0			
		16	食パン（6枚切り）	1.0															
		19	食パン（4枚切り）	1.0															
		20	ロールパン（2個）	1.0															
		21	調理パン	4.2															
		22	トースト（4枚切り）	4.8															
		18	トースト（6枚切り）	6.2															
めん類	26	ミックスサンドイッチ	7.7																
	25	ハンバーガー	10.4																
	23	ピザトースト	13.0																
	29	チャーシューメン	4.0	30	ざるそば	21.9		27	かけうどん	62.6									
	28	ラーメン	4.3	34	天ぷらうどん	38.1													
	35	天津麺	8.4																
その他穀物食品	32	スパゲッティ（ナポリタン）	9.8																
	33	焼きそば	11.9																
		31	マカロニグラタン	14.3															
副菜	緑黄色野菜	36	たこ焼き	12.0															
		37	お好み焼き	17.3															
	淡色野菜	42	茹でブロッコリー	17.1	45	ほうれん草の中国風炒め物	23.2	40	にんじんのバター煮	46.3		39	ほうれん草のお浸し	83.3					
					41	春菊のごまあえ	27.2	38	冷やしトマト	55.0									
					43	小松菜の炒め煮	36.1	44	かぼちゃの煮物	58.8									
		58	もやしにら炒め	14.9	50	レタスときゅうりのサラダ	20.6	52	枝豆	49.0	55	切り干し大根の煮物	63.7	46	根菜の汁	81.1			
					49	キャベツの炒め物	20.7	57	野菜の煮しめ	52.9	48	きゅうりとわかめの酢の物	65.3						
					49	キャベツのサラダ	23.9	47	きゅうりのもろみ添え	57.7	53	なます	66.6						
					59	なすのしぎやき	25.7												
					61	野菜の天ぷら	27.2												
				54	きんぴらごぼう	37.1													
				51	野菜スープ	37.8													
いも類				56	コーンスープ	39.5													
				66	ポテトサラダ	20.4	64	ポテトフライ	41.9	63	里芋の煮物	63.6	65	ふかし芋	94.0				
大豆以外の豆類	69	うずら豆の含め煮	16.2				67	じゃが芋の煮物	44.3										
きのこ類				68	コロッケ	21.7	62	じゃが芋のみそ汁	59.1										
海藻類																			
主菜	肉類	73	ウィンナーのソティ	7.9	70	きのこのバター炒め	29.7												
		76	鶏肉のから揚げ	7.9	72	ひじきの煮物	37.2												
		80	トンカツ	9.1															
		78	豚肉のしょうが焼き	10.2	85	すき焼き	21.9												
		82	ビーフステーキ	10.9	79	肉じゃが	26.6												
		83	ハンバーグ	12.8	74	焼きとり	27.7												
		81	クリームシチュー	15.1	75	ロールキャベツ	28.0												
		77	ギョーザ	18.9															
	84	酢豚	19.4																
	魚類	96	魚のフライ	14.7	94	南蛮漬け	37.8	86	さしみ	48.2	89	さけの塩焼き	60.0	88	たたき	82.8	92	さんまの塩焼き	116.5
卵類				90	魚のムニエル	38.3	95	おでん	55.1	91	煮魚	60.7	93	魚の照り焼き	96.3				
	99	目玉焼き	1.5																
大豆・大豆製品	101	スクランブルエッグ（オムレツ）	8.9	98	茶碗蒸し	21.1													
	103	納豆	13.3	105	麻婆豆腐	23.5													
				102	冷奴	32.3													
				104	がんもどきの煮物	38.3													
牛乳・乳製品	乳類				106	ヨーグルト	20.0	108	牛乳	42.0									
					107	プロセスチーズ（スライスチーズ）	20.0												
果物	果実類			113	ぶどう	38.0					111	りんご	62.0	114	かき	97.0	110	みかん	104.0
											109	桃	67.0						

※1 延べ100料理、8食品

1) 自給率の区分ごとに、低自給率のものから高自給率のものの順に記している。 2) 牛乳・乳製品、果物は区分せず。

表5 「食事バランスガイド」サンプル料理の料理・食材料区分別食料自給率 脂質、食塩の摂取面

		食料自給率(カロリーベース)(%)区分 ¹⁾																	
		0～19.9			20.0～39.9			40.0～59.9			60.0～79.9			80.0～99.9			100.0%～		
		No	料理名	自給率(%)	No	料理名	自給率(%)	No	料理名	自給率(%)	No	料理名	自給率(%)	No	料理名	自給率(%)	No	料理名	自給率(%)
主食	米類(めし)							15	カツ丼	49.8	12	チキンライス	51.4	6	エビピラフ	81.1	1	白がゆ	100.0
								14	カレーライス	53.7	11	うな重	66.8	7	すし(にぎり)	85.1	2	ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	100.0
								13	チャーハン	55.1	9	天丼	69.6	3	おにぎり(1個分)	99.8	4	ご飯・M(茶碗1杯分)	100.0
								10	ビビンバ	59.7	8	親子丼	75.4				5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	100.0
	パン類	16	食パン(6枚切り)	1.0															
		19	食パン(4枚切り)	1.0															
		20	ロールパン(2個)	1.0															
		21	調理パン	4.2															
		22	トースト(4枚切り)	4.8															
		18	トースト(6枚切り)	6.2															
		26	ミックスサンドイッチ	7.7															
		25	ハンバーガー	10.4															
		23	ピザトースト	13.0															
	めん類	29	チャーシューメン	4.0	30	ざるそば	21.9				27	かけうどん	62.6						
		28	ラーメン	4.3	34	天ぷらうどん	38.1												
	35	天津麺	8.4																
	32	スパゲッティ(ナポリタン)	9.8																
	33	焼きそば	11.9																
	31	マカロニグラタン	14.3																
その他	36	たこ焼き	12.0																
	37	お好み焼き	17.3																
副菜	緑黄色野菜	42	茹でブロッコリー	17.1	45	ほうれん草の中国風炒め物	23.2	40	にんじんのバター煮	46.3			39	ほうれん草のお浸し	83.3				
					41	春菊のごまあえ	27.2	38	冷やしトマト	55.0									
					43	小松菜の炒め煮	36.1	44	かぼちゃの煮物	58.8									
	淡色野菜	58	もやしにら炒め	14.9	50	レタスときゅうりのサラダ	20.6	52	枝豆	49.0	55	切り干し大根の煮物	63.7	46	根菜の汁	81.1			
					60	キャベツの炒め物	20.7	57	野菜の煮しめ	52.9	48	きゅうりとわかめの酢の物	65.3						
					49	キャベツのサラダ	23.9	47	きゅうりのもろみ添え	57.7	53	なます	66.6						
					59	なすのしぎやき	25.7												
					61	野菜の天ぷら	27.2												
					54	きんぴらごぼう	37.1												
					51	野菜スープ	37.8												
					56	コンスープ	39.5												
	いも類				66	ポテトサラダ	20.4	64	ポテトフライ	41.9	63	里芋の煮物	63.6	65	ふかし芋	94.0			
					68	コロッケ	21.7	67	じゃが芋の煮物	44.3									
								62	じゃが芋のみそ汁	59.1									
	大豆以外の豆類	69	うずら豆の含め煮	16.2															
きのこ類				70	きのこのバター炒め	29.7													
海藻類				72	ひじきの煮物	57.9													
主菜	肉類	73	ウィンナーのソティ	7.9	85	すき焼き	21.9												
		76	鶏肉のから揚げ	7.9	79	肉じゃが	26.6												
		80	トンカツ	9.1	74	焼きとり	27.7												
		78	豚肉のしょうが焼き	10.2	75	ロールキャベツ	28.0												
		82	ビーフステーキ	10.9															
		83	ハンバーグ	12.8															
		81	クリームシチュー	15.1															
		77	ギョーザ	18.9															
		84	酢豚	19.4															
	魚類	96	魚のフライ	14.7	94	南蛮漬け	37.8	86	さしみ	48.2	89	さけの塩焼き	60.0	88	たたき	82.8	92	さんまの塩焼き	116.5
					90	魚のムニエル	38.3	95	おでん	55.1	91	煮魚	60.7	93	魚の照り焼き	96.3			
	卵類	99	目玉焼き	1.5	100	卵焼き	21.1												
		101	スクランブルエッグ(オムレツ)	8.9	98	茶碗蒸し	22.2												
		103	納豆	13.3	105	麻婆豆腐	23.5												
	大豆・大豆製品				102	冷奴	32.3												
				104	がんもどきの煮物	38.3													
牛乳・乳製品				106	ヨーグルト	20.0	108	牛乳	42.0										
				107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	20.0													
果物				113	ぶどう	38.0													
													111	りんご	62.0	114	かき	97.0	
													109	もも	67.0	110	みかん	104.0	

※1 延べ100料理、8食品 ※2 資料：「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005)、p36-41、参考資料4

1) 自給率の区分ごとに、低自給率のものから高自給率のものの順に記している。

表6 「食事バランスガイド」の1日のモデル献立の食料自給率

料理 区分	つ (S V)	食料自給率(%)区分					
		0～19.9	20.0～39.9	40.0～59.9	60.0～79.9	80.0～99.9	100.0%～
主食	1	食パン(4枚切り・1枚) ロールパン(2個)				おにぎり(1個)	ご飯・S
	1.5						ご飯・M
	2	スパゲッティ(ナポリタン)	ざるそば		かけうどん		
副菜	1	うずら豆の含め煮	レタスときゅうりのサラダ きのこのバター炒め ひじきの煮物		きゅうりとわかめの酢の物	ほうれん草のお浸し 根菜の汁	
	2		キャベツの炒め物	じゃが芋の煮物 野菜の煮しめ			
主菜	1	納豆 目玉焼き	冷奴				さんまの塩焼き
	2	ハンバーグ		さしみ			
	3	鶏肉のから揚げ 豚肉のしょうが焼き					
牛乳・ 乳製品	1		チーズ(1かけ) スライスチーズ(1枚) ヨーグルト	牛乳(コップ半分)			
	2						
果物	1		ぶどう		もも りんご(半分)	かき	みかん

※1 天ぷらの盛り合わせ、なしについては自給率が算出できなかったため除いた

※2 資料:「フードガイド(仮称)検討会報告書」(2005), p60

表7 「食事バランスガイド」で示された朝昼夕の献立例の料理別食料自給率

		主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物		自給率 計(%)
		料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	
A 2,200Kcal 献立 食料自給率 58.4%	朝食	ご飯S (2杯)	2 100.0	ひじきの煮物	1 37.2	目玉焼き	1 1.5			みかん (1個)	1 104.0	43.5
	昼食	ご飯S (2杯)	2 100.0	野菜スープ 野菜サラダ ²⁾	1 37.8 1 20.6	ハンバーグ (1/2)	1.5 12.8	チーズ (1枚) ミルクコーヒー (1杯) ⁵⁾	1 20.0 1 34.6			54.5
	夕食	ご飯S (2杯)	2 100.0	筑前煮 ³⁾ ほうれん草のお浸し	2 52.9 1 83.3	さんまの塩焼き (1/2) 冷奴 (1/3丁)	1 116.5 1 32.3			りんご (小1/2)	1 62.0	82.0
	計		6 100.0		6 43.4		4.5 20.6		2 27.9		2 81.3	58.4
B 2,000Kcal 献立 食料自給率 37.0%	朝食	食パン (厚切り1枚) ¹⁾	1 1.0	ミネストロネスープ ⁵⁾	1 12.8	目玉焼き	1 1.5	ヨーグルト	1 20.0	いちご (6個) ⁵⁾	0 84.0	4.3
	昼食	スパゲッティナポリタン (1皿)	2 3.0	ナポリタン具 野菜サラダ ²⁾	1 27.9 1 20.6			ミルクコーヒー (1杯) ⁵⁾	1 34.6			13.8
	夕食	ご飯S (2杯)	2 100.0	筑前煮 ³⁾ ほうれん草のお浸し	2 52.9 1 83.3	さんまの塩焼き 冷奴 (1/3丁)	2 116.5 1 32.3			みかん (1個)	1 104.0	88.8
	計		5 35.6		6 39.9		4 35.0		2 28.6		1 100.4	37.0
C 2,400Kcal 献立 食料自給率 55.3%	朝食	ご飯S (2杯)	2 100.0	ひじきの煮物	1 37.2	目玉焼き	1 1.5			みかん (1個)	1 104.0	43.5
	昼食	ご飯S (2杯)	2 100.0	きのこのソテー 野菜サラダ ²⁾	1 29.7 1 20.6	ハンバーグ	3 12.8	ミルクコーヒー (1杯) ⁵⁾	1 34.6			47.1
	夕食	ご飯S (2杯)	2 100.0	具だくさんみそ汁 ⁴⁾ ゆでアスパラガス ⁵⁾ 筑前煮 (1/2) ³⁾	1 81.1 1 18.3 1 52.9	あさり蒸煮 ⁵⁾	1 43.9	ヨーグルト	1 20.0	いちご (6個) ⁵⁾	0 84.0	75.1
	間食	おにぎり (1個)	1 99.8									99.8
	計		7 100.0		6 37.1		5 9.1		2 28.6		1 100.4	55.3

※ 資料：「フードガイド(仮称(検討会報告書)(2005)」、p51、参考資料8

1) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.19 食パン(4枚切り)の自給率とした

2) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.50 レタスときゅうりのサラダの自給率とした

3) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.57 野菜の煮しめの自給率とした

4) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.46 根菜の汁の自給率とした

5) 「食事バランスガイド」のサンプル料理に該当がないため、新たに栄養量を算出したもの

表 8 春夏秋冬の献立例

		主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物		自給率 計(%)
		料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	料理名	つ 自給率 (S V) (%)	
春	朝食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	アスパラ ¹⁾ みそ汁 ²⁾	1 18.3 1 59.1	納豆	1 13.3	ヨーグルト	1 20.0	ネーブル ¹⁾	1 100.0	65.6
	昼食	ちらしずし ³⁾	2 90.6	キャベツの炒め物 野菜サラダ ⁴⁾ (ちらしずしの具 ³⁾)	2 20.7 1 20.6 1 44.8	(ちらしずしの具 ³⁾)	1 9.0					51.7
	夕食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	菜の花の和え物 ^{3,5)} (金目だいの照り煮の付け合わせ ³⁾)	1 77.1 1 67.9	金目だいの照り煮 ³⁾ [はまぐりの潮汁 ³⁾	2 86.2 0 27.0]	三色ゼリー ³⁾	1 32.9			75.2
	計		5 96.5		8 32.0		4 49.2		2 29.8		1 100.0	
夏	朝食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	トマト ⁶⁾ キャベツとキュウリの浅漬け ³⁾	1 55.0 1 95.1	あじの干物 ¹⁾	2 81.1	牛乳 (コップ1杯)	2 42.0			79.7
	昼食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	かぼちゃの煮物	1 58.8	うまき卵 ¹⁾	2 14.7			スイカ ¹⁾	2 100.0	63.7
	夕食	五穀ご飯 ³⁾	2 100.0	(牛肉のエスニック風 和え物の付け合わせ ³⁾) れんこんのずんだ和え ³⁾	2 99.2 1 56.9	牛肉のエスニック風和え物 ³⁾	2 8.5			牛乳かんと果物のカクテル ³⁾	1 43.3	62.2
	計		5 100.0		6 70.5		6 24.0		2 42.0		3 66.2	
秋	朝食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	ひじきの煮物 みそ汁 ²⁾	1 37.2 1 59.1	目玉焼き	1 1.5			みかん (1個)	1 104.0	39.8
	昼食	ご飯S (2杯)	2 100.0	野菜サラダ ⁴⁾	1 20.6	ミニハンバーグ	1.5 12.8	ミルクコーヒー (1杯) ¹⁾ チーズ ²⁾	1 34.6 1 20.0	ぶどう	1 38.0	54.6
	夕食	栗ご飯 ³⁾	1.5 82.9	春菊と菊花の酢浸し ³⁾ 金時豆の甘煮 ³⁾	1 73.3 1 30.1	さんまの塩焼き ³⁾ [かき玉汁 ³⁾	3 117.5 0 20.3]					82.7
	計		5 93.3		5 40.8		5.5 30.5		2 27.9		2 66.9	
冬	朝食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	根菜の煮物 ⁷⁾	2 52.9	スクランブルエッグ	2 8.9			柿	1 97.0	59.7
	昼食	カレーライス	2 58.5	(カレーライスの具)	2 71.3	(カレーライスの具)	2 5.0	ホットミルク (1杯)	2 42.0			51.9
	夕食	ご飯M (1杯)	1.5 100.0	青菜ののり和え ³⁾ のっぺい汁 ³⁾	1 83.4 2 77.7	ぶりの照り焼き ³⁾	2 80.0			ゆず風味りんご ³⁾	1 63.4	86.2
	計		5 77.7		7 64.7		6 41.7		2 42.0		2 80.8	

- 1) 「食事バランスガイド」のサンプル料理に該当がないため、新たに栄養量を算出したもの
2) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.62 ジャが芋のみそ汁の値とした
3) 「食事バランスガイド」カレンダー (2006) の料理を一部変更した値による
4) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.50 レタスときゅうりのサラダの値とした
5) 「菜の花」は「ほうれん草」で代替し、自給率を算出した

- 6) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.38 冷やしトマトの値とした
7) 「食事バランスガイド」のサンプル料理、No.57 野菜の煮しめの値とした
※ 1 複合的料理の調味料等の自給率は、その料理の主材料により区分された料理群に含めて算出した
※ 2 S V値が 0 のものも、主材料により料理群に区分した

資料1 「食料自給率早見ソフト」の自給率

区分	食品名	自給率 (%)	エネルギー (kcal)	区分	食品名	自給率 (%)	エネルギー (kcal)	区分	食品名	自給率 (%)	エネルギー (kcal)	区分	食品名	自給率 (%)	エネルギー (kcal)	区分	食品名	自給率 (%)	エネルギー (kcal)
穀物	小麦粉	7.0	368	種実類	アーモンド(乾)	0.0	598	藻類	あおさのり(素干し)	100.0	130	肉類	牛モモ肉(和牛・脂身つき)	10.0	246	調味料及び香辛料類	ウスターソース(中濃ソース)	39.0	132
	てんぷら粉	7.0	349		カシューナッツ(フライ、味付け)	0.0	576		焼きのり	100.0	188		牛ランプ肉(輸入牛・脂身つき)	10.0	234		こいくちしょうゆ	0.0	71
	食パン	1.0	264		ぎんなん(生)	23.0	187		まこんぶ(素干し)	100.0	145		牛ヒレ肉(和牛・赤肉)	10.0	223		米酢	95.0	46
	コッペパン	1.0	265		甘栗	46.0	222		ひじき(乾)	50.0	139		牛ひき肉	10.0	224		かつおだし	88.0	3
	フランスパン	1.0	279		くるみ	0.0	674		わかめ(水戻し)	61.0	17		くじら(赤肉)	100.0	106		昆布だし	100.0	4
	ロールパン	1.0	316		ごま(炒り)	0.0	599		ぼうれん草	97.0	20		あじ	80.0	121		中華だし	0.0	3
	うどん(ゆで)	62.0	105		らっかせい(炒り)	13.0	585		みつば(切りみつば)	100.0	18		あじの開き	80.0	168		洋風だし	0.0	6
	干うどん(乾)	62.0	348		あさつき	100.0	33		もやし(緑豆)	100.0	14		いわし	67.0	217		固形コンソメ	0.0	235
	中華めん(ゆで)	3.0	149		グリーンアスパラガス	51.0	22		モロヘイヤ	100.0	38		めざし	67.0	257		トマトビュレ	55.0	41
	蒸し中華めん	3.0	198		きやいんげん	63.0	23		ヤングコーン	52.0	29		ちりめんじゃこ(しらす干し・半乾燥)	67.0	206		トマトケチャップ	53.0	119
	マカロニ・スパゲッティ(乾)	3.0	378		えだまめ	49.0	135		らっきょう甘酢漬	45.0	115		うなぎの蒲焼き	20.0	293		ベーコン	5.0	405
	餃子の皮	7.0	291		さやえんどう	45.0	36		レタス	99.0	12		めかじき(切り身)	38.0	141		ウィンナー	5.0	321
	シュウマイの皮	7.0	295		グリーンピース(生)	45.0	93		れんこん	82.0	66		かつお(秋獲り・生)	88.0	165		サラミ(ドライソーセージ)	5.0	497
	ピザクラフト	1.0	268		オクラ	100.0	30		わけぎ	100.0	30		かつお節	88.0	356		焼き豚	5.0	172
	パン粉(乾)	1.0	373		かぶ(皮むき)	100.0	21		わらび(生)	5.0	21		かれい	53.0	95		鶏手羽(若鶏・皮つき)	7.0	211
	精白米	100.0	356		かばちゃ(日本)	62.0	49		アボカド	0.0	187		干しかれい	53.0	117		鶏むね肉(若鶏・皮つき)	7.0	191
	ごはん	100.0	168		カリフラワー	100.0	27		あんず	15.0	36		かんばち	100.0	129		鶏もも肉(若鶏・皮つき)	7.0	200
	全粥	100.0	71		キャベツ	97.0	23		いちご	84.0	34		ぎんだら(切り身)	50.0	220		鶏ささみ(若鶏)	7.0	105
玄米	100.0	350	きゅうり	93.0	14	いちごジャム(低糖度)	42.0	197	にじます(淡水養殖・生)	60.0	127	鶏さき肉	7.0	166					
玄米ごはん	100.0	165	きゅうりのぬけ漬	93.0	27	梅	50.0	28	べにざけ(切り身)	60.0	138	鶏レバー	7.0	111					
そば(ゆで)	21.0	132	ピクルス(きゅうり・サワー)	93.0	12	梅干し	50.0	33	さば	62.0	202	うずらの卵	100.0	179					
いも及びでん粉類	こんにゃく(生いも)	86.0	7	野菜類	ごぼう	69.0	65	果実類	うんしゅうみかん	104.0	45	魚介類	さわか(切り身)	40.0	177	卵類	卵	9.0	151
	しらたき	86.0	6		小松菜	100.0	14		ネーブル	100.0	46		さんま	118.0	310		卵黄	9.0	387
	さつまいも	94.0	132		サラダ菜	99.0	14		パレンシアオレンジ	0.0	39		たい(養殖)	96.0	194		卵白	9.0	47
	さといも	68.0	58		ししとうがらし	87.0	27		オレンジジュース(ストレート)	0.0	42		たらのすり身	50.0	98		だし巻き卵	9.0	128
	じゃがいも	66.0	76		しそ	100.0	37		甘かき	97.0	60		たら(切り身)	50.0	77		牛乳	42.0	67
	やまいも	100.0	123		春菊	100.0	22		キウイフルーツ	43.0	53		にしん	5.0	216		脱脂粉乳	20.0	359
	片栗粉	102.0	330		しょうが	15.0	30		グレープフルーツ	0.0	38		身欠きにしん	5.0	246		生クリーム	20.0	433
	コーンスターチ	0.0	354		セロリ	86.0	15		さくらんぼ(国産)	50.0	60		ひらめ(養殖)	53.0	124		カンパベルチーズ	20.0	310
	はるさめ(乾)	102.0	342		干しぜんまい(ゆで)	8.0	29		すいか	100.0	37		ぶり(はまち・養殖・切り身)	100.0	256		ヨーグルト	20.0	62
	黒砂糖	25.0	354		そらめ	100.0	108		なし(日本)	98.0	43		ほっけ(開き干し)	100.0	142		アイスクリーム	20.0	180
	砂糖(上白糖)	35.0	384		かいわれ大根	100.0	21		なつみかん	100.0	40		くるまぐろ(トロ・切り身)	38.0	344		コーヒークリーム(植物性)	2.0	248
	はちみつ	7.0	294		大根の葉	98.0	25		パインアップル(生)	3.0	51		めばちまぐろ(切り身)	38.0	108		プロセスチーズ	20.0	339
	メープルシロップ	0.0	257		大根(皮むき)	98.0	18		バナナ	0.0	86		あさり	42.0	30		粉チーズ	20.0	339
	水あめ	0.0	328		切り干し大根	98.0	279		ぶどう	38.0	59		あわび	43.0	73		植物油	2.0	921
	小豆(乾)	42.0	339		たくあん	98.0	64		ブルーベリー	3.0	49		かき(養殖・生)	81.0	60		ごま油	2.0	921
	つぶあん	38.0	244		たけのこ	8.0	26		マンゴー	12.0	64		はまぐり	6.0	38		有塩バター	20.0	745
	いんげんまめ(乾)	29.0	333		しなちく	8.0	19		メロン(温室)	87.0	42		しじみ	57.0	51		オーブオイル	0.0	921
	金時豆(乾)	29.0	333		玉ねぎ	78.0	37		もも(生)	67.0	40		ブラックタイガー(養殖・生)	5.0	82		牛脂	13.0	940
えんどうまめ(乾)	6.0	352	たらん芽	100.0	27	ゆず(果皮)	100.0	59	さくらえび(素干し)	5.0	312	ラード	9.0	941					
そらめ(乾)	0.0	348	チンゲンサイ	100.0	9	りんご	62.0	54	干しえび	5.0	233	清酒(純米酒)	100.0	103					
大豆(乾)	25.0	417	とうがらし(乾)	7.0	345	りんごジュース(ストレート)	62.0	44	かに(たらばがに・ゆで)	22.0	80	ビール(淡色)	5.0	40					
きな粉	25.0	437	とうもろこし(スイートコーン・生)	52.0	92	レモン	4.0	54	いか(するめいか・生)	70.0	88	赤ワイン	35.0	73					
絹ごし豆腐	31.0	56	トマト	55.0	19	レモン(汁)	4.0	26	するめ	70.0	334	白ワイン	35.0	73					
木綿豆腐	31.0	72	トマト缶詰(ホール)	55.0	20	きのこ類	えのきたけ	100.0	22	たこ(ゆで)	53.0	99	嗜好飲料類	焼酎(甲類)	13.0	206			
焼き豆腐	31.0	88	トマトジュース	55.0	17		きくらげ(乾)	0.0	167	うに	11.0	120		ウイスキー	0.0	237			
生揚げ	31.0	150	なす	96.0	22		生しいたけ	72.0	18	かまぼこ	50.0	95		本みりん	95.0	241			
油揚げ	31.0	386	なすのぬが漬	96.0	27		乾しいたけ	31.0	182	ちくわ	50.0	121		煎茶(茶葉)	91.0	331			
がんもどき	31.0	228	にら	100.0	21		ぶなしめじ	100.0	18	つみれ	67.0	113		紅茶(茶葉)	0.0	311			
凍り豆腐	31.0	529	にんじん(皮むき)	80.0	37		なめこ	100.0	15	さつま揚げ	50.0	139		インスタントコーヒー(粉)	0.0	288			
納豆	13.0	200	にんにく(りん茎)	38.0	134		エリンギ	100.0	24	ほたて貝(生)	105.0	72		コーラ	35.0	46			
おから(新製法)	31.0	111	根深ねぎ	91.0	28		なしたけ	100.0	16	牛肩ロース(和牛・脂身つき)	10.0	411		ほうじ茶(浸出液)	91.0	0			
生湯葉	31.0	231	白菜	100.0	14		マッシュルーム(生)	98.0	11	牛サーロイン(和牛・脂身つき)	10.0	498		紅茶(浸出液)	0.0	1			
ひよこめ(乾)	0.0	374	白菜漬	100.0	16		まつたけ	0.0	23	牛バラ肉(和牛・脂身つき)	10.0	517		コーヒー(浸出液)	0.0	4			

資料2 「食料自給率早見ソフト」収載自給率

「食料自給率早見ソフト」			五訂増補 日本食品標準 成分表 収載食品数
食品群 ¹⁾	食材料 ²⁾	収載自給率数	
穀物	米類（めし）	5	21
	パン類	4	
	めん類	6	
	その他穀物食品	6	
いも及びでん粉類	いも類	6	9
	でん粉・でん粉製品	3	
砂糖及び甘味類		5	
豆類		19	
種実類		7	
野菜類		62	
果実類		29	
きのこ類		10	
藻類		5	
魚介類	魚類	28	46
	貝類	6	
	えび・かに類	4	
	いか・たこ類	3	
	その他	1	
	水産練り製品	4	
肉類	畜肉類	17	23
	鳥肉類	6	
卵類		5	
乳類		9	
油類		6	
菓子類		0	
し好飲料類	アルコール飲料類	7	14
	茶類	4	
	コーヒー・ココア類	3	
調味料及び香辛料類	調味料類 ³⁾	19	27
	香辛料類	6	
	その他	2	
調理加工食品類		0	

1) 「五訂増補日本食品標準成分表」の区分に準じた。

2) 「五訂増補日本食品標準成分表」の区分に準じた。

穀物については「フードガイド(仮称)検討会報告書」の区分による。

3) 「五訂増補日本食品標準成分表」に該当のない6食品を含む。

資料3 「食料自給率早見ソフト」に該当がなく置き換えて使用した食品一覧

食品群 ¹⁾	食品名	置き換えた食品名 ²⁾	出現食品数
野菜類	しょうが・甘酢漬	しょうが	2
	しょうが・酢漬け	しょうが	1
	生ぜんまい	干しぜんまい（ゆで）	1
	スイートコーン・缶詰 クリームスタイル	とうもろこし	1
	スイートコーン・缶詰 ホールカーネルスタイル	とうもろこし	1
魚介類	いくら	べにざけ	1
	塩ざけ	べにざけ	1
	ずわいがに	かに	1
	あまえび	えび	1
	しばえび	えび	1
	大正えび	えび	2
肉類	豚モモ肉	豚ヒレ肉	2
		豚バラ肉	1
	プレスハム	ロースハム	6
乳類	ナチュラルチーズ エメンタール	プロセスチーズ	1
調味料及び香辛料類	しいたけだし	乾しいたけ	1
	トマトソース	トマトピューレ	1
計			25

※ 自給率を算出した108料理、食品中、21料理、16食品

1) 「五訂増補日本食品標準成分表」の区分に準じた。

2) 「食料自給率早見ソフト」の食品名

資料4 「食料自給率早見ソフト」に自給率がなく
自給率算出の際に除外した食品一覧

食品群 ¹⁾	食品名	出現食品数
穀類	ぶどうパン	1
	クロワッサン	1
	焼きふ	1
野菜類	みょうが	1
	ミニトマト	2
果実類	干しぶどう	1
	西洋なし	1
藻類	青とさかのり	1
	赤とさかのり	1
魚介類	あなご	1
	きす	1
	かます	1
調味料及び香辛料類	めんつゆ	1
	さんしょう粉	1
	マスタード	1
	クレソン	1
	ローリエ	1
	食塩	61
計		79

※ 114料理、食品中、62料理、18食品

食塩を除くと、114料理、食品中、17料理、18食品

1) 「五訂増補日本食品標準成分表」の区分に準じた。

資料5 「食料自給率早見ソフト」との自給率値の違い

天井の場合

1) 「五訂増補日本食品標準成分表」による食料自給率の算出

食品名	重量 (g)	エネルギー (Kcal)	自給率 (%)	国産熱量 (Kcal)
めし・精白米	200.0	336	100.0	336
えび・大正えび・生	30.0	29	5.0	1
薄力粉・1等	16.0	59	7.0	4
鶏卵・全卵・生	10.0	15	9.0	1
なたね油	6.0	55	2.0	1
かつおだし	38.0	1	88.0	1
こいくちしょうゆ	24.0	17	0.0	0
みりん・本みりん	18.0	43	95.0	41
みつば・切りみつば・葉・生	3.0	1	100.0	1
計	345.0	555	-	386
食料自給率(%)				69.6

2) 「食料自給率早見ソフト」による食料自給率の算出

食品名	重量 (g)	エネルギー (Kcal)	自給率 (%)	国産熱量 (Kcal)	「五訂増補日本食品標準成分表」 の該当値
ごはん	200.0	336	100.0	336	めし・精白米
えび	30.0	25	5.0	1	ブラックタイガー・養殖・生
小麦粉	16.0	59	7.0	4	薄力粉・1等
卵	10.0	15	9.0	1	鶏卵・全卵・生
植物油	6.0	55	2.0	1	なたね油
かつおだし	38.0	1	88.0	1	かつおだし
しょうゆ	24.0	17	0.0	0	こいくちしょうゆ
本みりん	18.0	43	95.0	41	みりん・本みりん
みつば	3.0	1	100.0	1	みつば・切りみつば・葉・生
計	345.0	552	-	387	
食料自給率(%)				70.0	