

# 栄養点数表示

生協の食堂では三群点数法による栄養点数表示を行っています。これを利用してバランスのよい食事を取りましょう。

**赤**の食品群に分類されるのは肉、魚、大豆、卵や乳製品などタンパク質を多く含む食品です。

1日の摂取量の目安は6点です。肉や魚介類から2点、卵と大豆製品から各1点、乳製品から2点というようにバランスよくとるようにしましょう。

極端に赤の点数の高いメニューは脂肪を大量に含んでいることが多いので注意が必要です。

## 3つの食品群

この点数法では、食品を3つのグループに分類しています。

**緑**の食品群は、野菜、果物、海藻やキノコなど、ビタミンや食物繊維の供給源となります。

1日の摂取量の目安は3点です。緑黄色野菜や淡色野菜、海藻など多くの食品から少しずつとるとよいでしょう。

後で詳しく述べますが、緑の食品群を点数で評価することは難しいので、点数の高いものだけでなくいろいろな食品を取りましょう。

**黄**の食品群には体の主要なエネルギー源となる穀類、油脂類、砂糖などが含まれます。

1日に必要なエネルギー量には個人差がありますが、男性16点・女性11点を目安に必要な量を摂取しましょう。

どんな人でも赤6点と緑3点を1日にとるようにし、残りの必要なエネルギーを黄の食品群からとるとよいでしょう。

点数は食品群ごとに80kcalを1点として計算されます。タンパク質やビタミンなどの含有量に比例するわけではないことに注意しましょう。

## その他のレシートの表示

食堂のレシートには栄養点数やエネルギー以外にも塩分・タンパク質・カルシウムの量が表示されています。これらの摂取量の目安を見てみましょう。

	目標摂取量 (1日)	備考
塩分	10g未満	ソースやドレッシング、麺類の汁などを残せば表示よりも摂取量を減らせる
タンパク質	体重1kgあたり1.01g	スポーツ選手などよく運動をする人の目標量は体重1kgあたり1.2~1.7gほど
カルシウム	600mg以上	食事だけでとるのは難しいので乳製品で補うとよい

## 点数表示の欠点

三群点数法は直感的なわかりやすさを重視しているため、食品の栄養価をうまく評価できないことがあります。

たとえば、イモ類やカボチャは緑の点数が高いのですが、これは糖質を多く含み、他の野菜よりエネルギーが高いからです。反対に、エネルギーが低い海藻やキノコの点数評価は低くなっています。

※記事作成に際して京大生協の管理栄養士・友藤さんにご協力いただきました。