



Topics

主食の種類による摂りすぎ・不足がちな栄養素に注意！

①献立の軸となる主食



学校給食では、主食（米飯、パン、麺など）を軸として献立を決定します。学校給食の献立を対象に、主食の種類により一食当たりの栄養素量に違いがあるかを検討したところ、主食の種類による栄養素量の特徴が明らかになりました。これは学校給食の献立を対象とした研究の結果ですが、主食・主菜・副菜を考えたバランスのよい食事づくりにも応用できると考えます。

②主食の種類による、栄養素量の違い

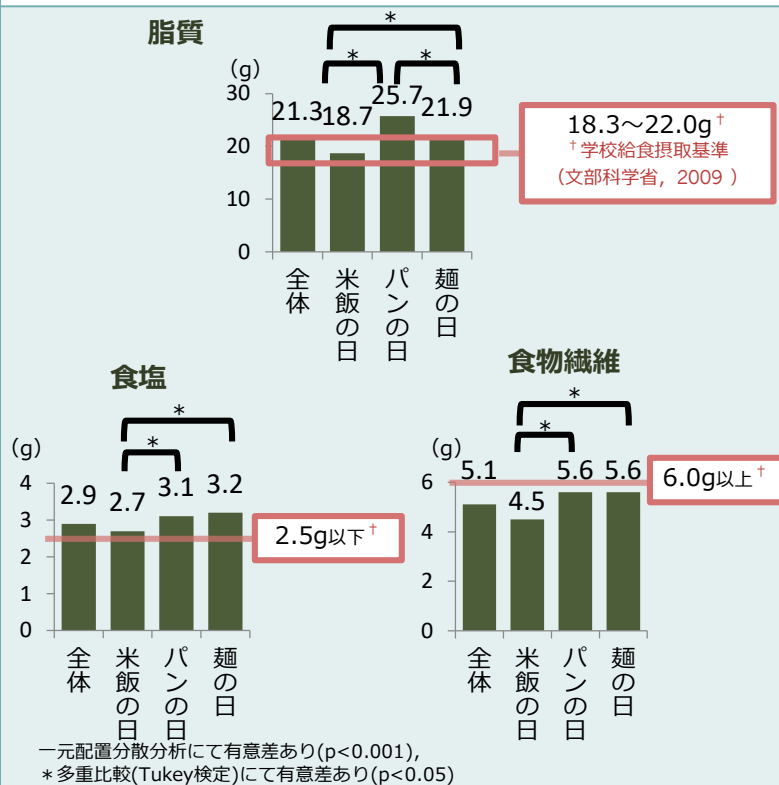
主食が米飯、パン、麺の日の献立の栄養素量を比較したところ、次のような結果となりました（右図）。

- ・米飯の日：脂質と食塩、食物繊維が少なく、鉄が多い
- ・パンの日：脂質と食塩、ビタミンC、食物繊維がいずれも多い
- ・麺の日：食塩と食物繊維が多い

脂質と食塩は摂りすぎに、鉄とビタミンC、食物繊維は不足に注意が必要です。主食が1つに偏ることで、摂りすぎや不足の栄養素が出る可能性もあります。

主食の種類による栄養素量の比較

【対象】公立小学校の学校給食献立計256日分
（米飯128日分、パン64日分、麺64日分）



③主食別・とくに注意すべき栄養素と、その栄養素の供給源となる食品

	米飯のとき	パンのとき	麺のとき
注意すべき栄養素	食物繊維を増やしましょう ↑	脂質を減らしましょう ↓	食塩を減らしましょう ↓
該当する栄養素の最も多かった献立中の供給源となっていた食品 (献立中の使用量)	【積極的に食べましょう】 ・おから (12g) ・押し麦 (11g) ・ほうれん草 (40g)	【食べる量に注意しましょう】 ・マヨネーズ (15g) ・牛乳 (200ml) ・ツナ缶詰 油漬け (45g)	【食べる量に注意しましょう】 ・茎わかめ (8.0g) ・みそ (20g) ・中華麺 (160g)

☑ 学校給食摂取基準とは…

学校給食摂取基準は、学校給食における児童または生徒一人一回当たりのエネルギー及び栄養素等の摂取基準を示しています。基準値は、「日本人の食事摂取基準」に従って定められています。学校給食の献立は、各学校の栄養士が、この学校給食摂取基準に基づいて作成しています。

▶ 主食が米飯のときは、食物繊維の多い食品を食べましょう。

▶ パンのときは脂質、麺のときは食塩の摂りすぎにとくに注意しましょう。

まとめ