

一生役に
立つ

特集 自炊のすすめ

「四群点数法」で自炊力をパワーアップ!

女子栄養大学の 食べ方ガイド

この数字は、なにを示して
いるのでしょうか?

3

2



4

1

自炊するにあたって、知っておいて損はないこと。
それは、自分が「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか
という大まかな目安です。

女子栄養大学が提唱する「四群点数法」なら、
感覚的にこの目安をつかむことができます。

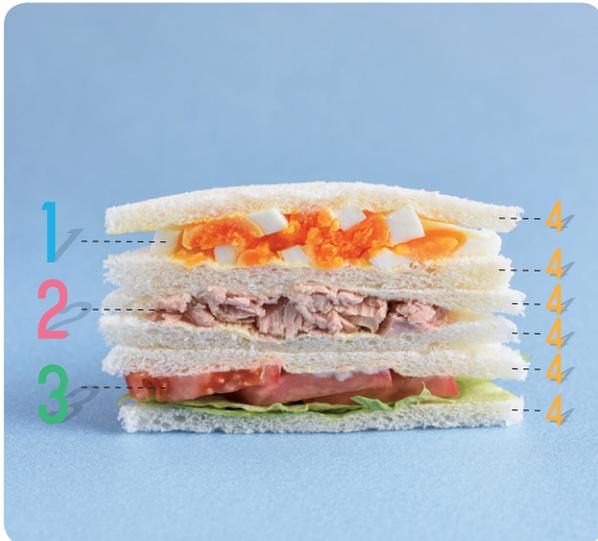
監修 **川端輝江** 女子栄養大学基礎栄養学研究室教授

料理・撮影協力／松崎恵理 撮影／田中宏幸、中村 淳(34~35頁、野菜350gの写真を除く) え／武曾宏幸 構成・文／船本麻優美

ふうに見える!?

料理がこんなふうに見える」というイメージです。

四群点数法を理解すると、料理や献立をバツと見るだけで第何群が主材料の料理か、第何群が不足しているかがわかります。



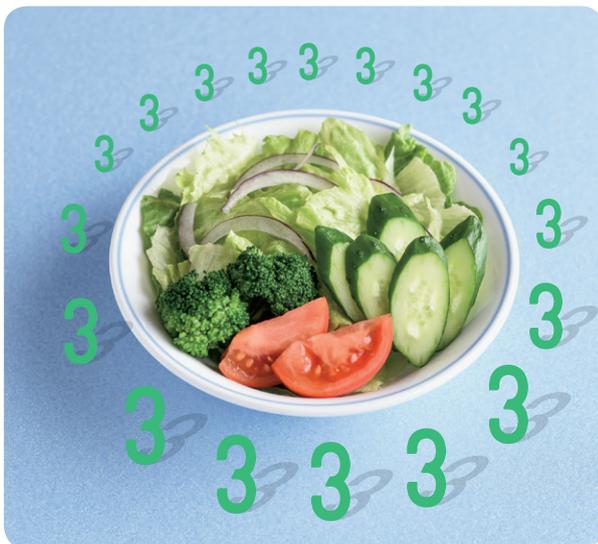
サンドイッチ (卵・ツナ・野菜)

食パン(穀類)…第4群/ゆで卵(卵)…第1群/ツナ(魚介)…第2群/
トマト・レタス(野菜)…第3群



おにぎり (サケ・梅干し)

ごはん(穀類)…第4群/塩ザケ(魚介)…第2群/梅干し(果実)…第3群/
焼きのり(海藻)…第3群



野菜サラダ

レタス・きゅうり・ブロッコリー・トマト・紫玉ねぎ(野菜)…第3群
★ドレッシングは含みません。



サーロインステーキ

牛肉(肉)…第2群/バター(油脂)…第4群/じゃが芋(芋)、にんじん・ブロッコリー(野菜)…第3群
★バターは乳製品ですが第1群ではなく、油脂として第4群と考えます。

四群点数法が
わかると…

料理がこんな

料理のまわりの数字は、「四群点数法がわかると、

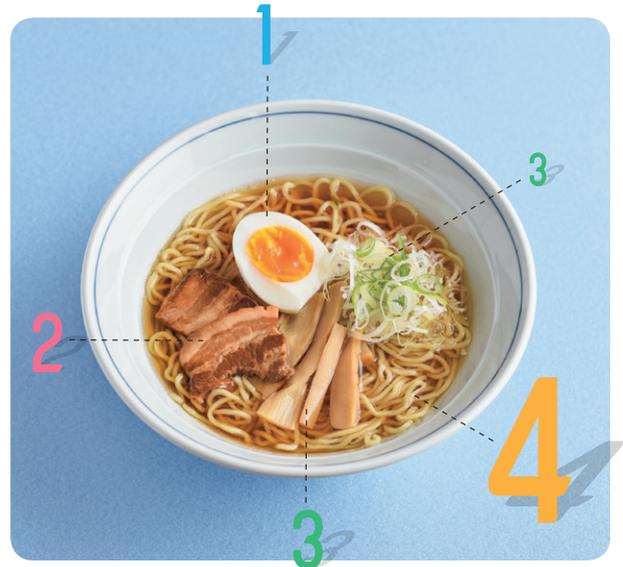
食品は4つの グループに分けられる

31~33ページの写真に書かれた数字は、これらの料理を構成しているおもな食品の「食品群」を表わしています。食品を栄養素の特徴別に4つのグループ(食品群)に分け、そこからまんべんなく食べようというのが、女子栄養大学が提唱する四群点数法の考え方です(くわしくは130~131ページ)。



にぎりずし

すし飯(穀類)…第4群/イクラ・エビ・イカ・アナゴ・マグロ・サーモン・ハマチ(魚介)…第2群/卵焼き(卵)…第1群/焼きのり(海藻)・甘酢しょうが(野菜)…第3群



ラーメン

中華めん(穀類)…第4群/ゆで卵(卵)…第1群/チャーシュー(肉)…第2群/メンマ・ねぎ(野菜)…第3群



お弁当

ごはん(穀類)…第4群/梅干し・オレンジ(果実)、ミニトマト・にんじん・ブロッコリー(野菜)、じゃが芋(芋)…第3群/鶏肉のから揚げ(肉)…第2群/卵焼き(卵)…第1群



ショートケーキ(いちご)

スポンジ(菓子類)・生クリーム(油脂)…第4群/いちご(果実)…第3群

★生クリームは乳製品ですが第1群ではなく、脂質が多いので第4群と考えます。

の食材カタログ

1日あたりの点数は、男性や体格の大きい人、運動量の多い人は第2群と第4群を中心に増やし、体格の小さい人、運動量の少ない人は第4群を減らして調整します。

目安です。点数配分や各食品群に含まれる栄養素については、131頁をごらんください。

♥ 第2群 ♥

魚介、肉、豆・豆製品



鶏胸肉(皮つき)
…55g



マグロ(赤身)…85g



豚もも肉(脂身つき)
…45g



マアジ…65g



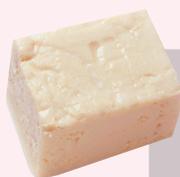
牛もも肉
(脂身を除く)
…45g



サケ…60g



納豆…40g



もめん豆腐…110g

♠ 第1群 ♠

乳・乳製品、卵



鶏卵(全卵)…55g



普通牛乳…120g
(約 $\frac{3}{5}$ カップ)



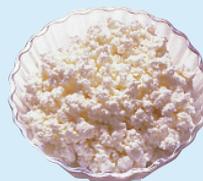
プレーンヨーグルト
…130g



クリームチーズ
…23g



うずらの卵
(水煮缶詰め)…45g



カテージチーズ
…75g



スライスチーズ
…24g

＝ 1 点

食べる「量」は
「点数」で頭に入れる!

80kcal = 1点

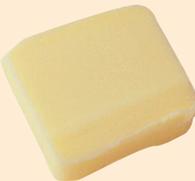
ここで紹介している食品は、よく使う食品の一例で、重量は

「3,3,3」と覚えましょう

1日に必要なエネルギー量は人によって異なりますが、ほとんどの人で必要となる1,600kcalを基本とすれば、80kcalで割って1日あたり20点となります。これを第1群で3点、第2群で3点、第3群で3点、第4群で11点と振り分けると、ほとんどの栄養素の必要量を過不足なく満たすことができます。

◆ 第4群 ◆

穀類、油脂、砂糖、その他^{※1}

	
油…9g(大さじ ³ / ₄)	ごはん ^{※2} …50g
	
スパゲティ(乾)…21g	
	
食パン…30g	バター…11g
	
せんべい…21g	ミルクチョコレート…14g

◆ 第3群 ◆

野菜(きのこ、海藻を含む)、芋、果物

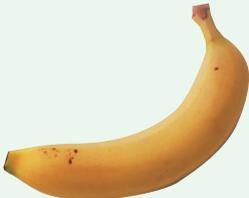
野菜350g

★野菜は数種類を組み合わせせて「350g=1点(緑黄色野菜120g以上+淡色野菜)」とします。きのこは海藻は淡色野菜として考え、30~40gを目安とします。



組み合わせ例

ほうれん草40g、ピーマン20g、トマト70g、にんじん30g、さやいんげん15g、キャベツ30g、大根40g、玉ねぎ30g、きゅうり30g、エリンギ25g、わかめ(もどして)20g

	
さつまいも…55g(皮つき)	じゃがいも…110g
	
りんご…130g(皮つき)	バナナ…95g

※1 種実(くるみ、ごまなど)、菓子、嗜好飲料、調味料など。

※2 写真は胚芽精米ごはん。胚芽精米は、胚芽部分を多く残して外皮やぬかを除いた米。白米よりビタミンやミネラルを豊富に含むため、女子栄養大学で推奨しています。

チェックリスト

してみましょう。30点満点中、22点以上ならOKです。さて、あなたの栄養バランスは？

9 豆・豆製品をほぼ毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

10 豆・豆製品は、1日あたり手のひら1個分程度とっている。

それより少ない → 0点

手のひら1個分程度

もしくはそれ以上 → 1点

第3群

11 野菜をほぼ毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

12 野菜は1日あたり小鉢5杯程度とっている。

5杯より少ない → 0点

5杯程度

もしくはそれ以上 → 2点



5 魚介は、1日あたり手のひら1個分程度とっている。

それより少ない → 0点

手のひら1個分程度

もしくはそれ以上 → 1点

6 肉（豚肉、牛肉、鶏肉など）をほぼ毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

7 肉は、1日あたり手のひら1個分程度とっている。

それより少ない → 0点

手のひら1個分程度 → 1点

それより多い → 0点

8 肉の部位は「バラ」や「ロース」よりも、「もも」や「胸」を選ぶ。

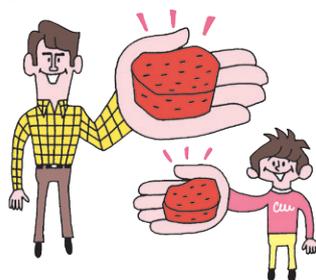
はい → 1点

いいえ → 0点

第2群のとり方

魚介、肉、豆を実際に毎日とることはたいへんです。1週間の中で食べた「魚介：肉：豆」の割合が、「1：1：1」と均等になるようにしましょう。

魚介や肉、豆の量は、「食べる人の手のひら1個分」と考えれば、体格に応じた目安になります。



第1群

1 乳・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）を1日1回はとっている。

はい → 2点

いいえ → 0点

2 乳・乳製品を1日2種類以上とっている。

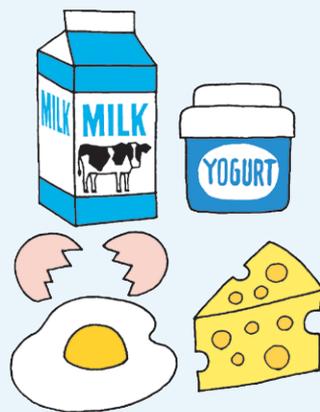
はい → 1点

いいえ → 0点

3 卵を毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点



第2群

4 魚介（魚、貝、イカなど）をほぼ毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

四群点数法で
食生活をふり返る！

栄養バランス

ふだんの食事内容をふり返って25項目について回答し、点数を合計



22 食事の時間は毎日ほぼ決まっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

23 毎日3食（朝食、昼食、夕食）欠かさずとっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

24 就寝前の2時間以内は食べない。

はい → 1点

いいえ → 0点

25 家庭での味つけは外食と比べてうす味である。

はい → 1点

いいえ → 0点

18 胚芽精米や雑穀類（胚芽入りパン、大麦、五穀米、ライ麦パンなど）をとるようにしている。

はい → 1点

いいえ → 0点

19 菓子やアルコール、清涼飲料水は、1日あたり合計2～3点（160～240kcal）以内である。

はい → 2点

いいえ → 0点

20 揚げ物料理をほぼ毎日とっている。

はい → 0点

いいえ → 1点

13 野菜のうち、約3分の1は緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、トマト、ピーマン、かぼちゃなど）である。

はい → 1点

いいえ → 0点

14 果物を1日1回はとっている。

はい → 2点

いいえ → 0点

15 芋類（じゃが芋、さつまいも、里芋など）をほぼ毎日とっている。

はい → 1点

いいえ → 0点

その他

21 BMIは適正範囲内である。

はい → 1点

いいえ → 0点

BMIとは？

BMIは肥満度を表わす指数のことで、 $\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$ で算出されます。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(厚生労働省)では、18歳以上の目標とするBMIは次のように設定されており、この範囲を超えると「肥満」、下まわると「やせ」と判定されます。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

第4群

16 穀類をほぼ毎食とっている。

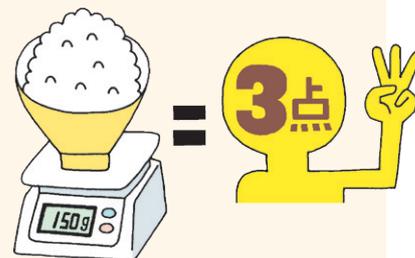
はい → 1点

いいえ → 0点

17 ふだん食べる主食の1回あたりの点数がわかる。

はい → 2点

いいえ → 0点



合計

点

判定

22点以上 → 合格!

16～21点 → もう一息

15点以下 → 食生活を見直そう

一般的に、不足しやすい食品群は第1群と第3群。とりすぎになりやすいのは第2群と第4群です。しかし、第2群と第4群が少なすぎても栄養不足になってしまうので、注意が必要です。

キーワードは「習慣化」!

学生・卒業生の体験談は次ページから!

四群点数法をとり入れるヒント

四群点数法を理解すれば、栄養バランスを楽に整えることができます。女子栄養大学の学生や卒業生に、気軽に活用するためのコツを聞きました。

四群点数法は実践するから意味がある

四群点数法は、女子栄養大学の創立者・香川綾によって考案されました。香川綾の信念は「栄養学は、日々の生活の中で実践してこそ意味をなすもの」。つまり、栄養学は机上の空論であってはならず、日常生活の中で、おいしい食事を通して生きるものと考えたのです。この考え方は「実践栄養学」と呼ばれ、今も女子栄養大学の学びの基本となっています。

女子栄養大学の1年生が入学してすぐにとり組む「食事記録」の実習は、学生が初めて実践栄養学を体験するときです。ふだんと同じように食事をして、自分が食べている食品の重量を計って記録し、

1年生がとり組む食事記録



写真提供：青島沙季さん

自分の食生活を評価します。多くの学生たちがこの実習を通して四群点数法を実感として学び、自分の食生活の中で不足している食品、とりすぎている食品に初めて気づくのです。

習慣化すると続けやすい

前ページの「栄養バランスチェックリスト」の点数は何点だったでしょうか? 意外にとれていない食品があり、「もう一息」という人が多いのではないのでしょうか。

本記事の監修者であり、四群点数法に関する書籍『なにをどれだけ食べたらいいの?』『実践で学ぶ女子栄養大学のバランスのよい食事法』(いずれも女子栄養大学出版社)の解説を執筆している女子栄養大学教授・川端輝江さんは、「自身の食生活をふり返って、とりすぎてしまっているものはふだん食べている量を一度きちんと計量してみる。とれていないものは自分の生活に合わせて習慣化することが、四群点数法を無理なく続けられる、おすすめの方法です」と助言します。

川端輝江さんの実践法



かわばたてるえ ● 女子栄養大学教授、博士(栄養学)、管理栄養士。

その1 朝食のメニュー

卵は朝食で食べるように習慣化。卵は、ゆで卵やスクランブルエッグ、目玉焼きなど簡単にできる料理が多いです。パンにもごはんにも合わせることができるので、飽きることなく続けられます。また、朝食のときに野菜のたっぷり入ったスムージーもとりまします。この中にりんごも入れて、果物の1点分も習慣化です。



その2 ごはんを計量

ついついすぎてしまつのが第4群。私は小柄で運動量が少なく、1日に必要な合計点数が20点以下のため、家のごはんは1食あたり2点(100g)ぐらいが適量です。ごはんや玄米を炊いたときは100gずつ計量して冷凍しておきます。

