

日本版栄養プロファイリングモデル

加工食品版

料理版

食品事業者向け 解説ガイド

2026年8月31日

本ガイドは、厚生労働省厚生労働行政推進調査事業費補助金
研究課題名「日本版栄養プロファイリングモデルの開発」
「日本版栄養プロファイリングモデルの発展と社会実装に向けた研究」
において作成したものです

目次

第1章 はじめに	P.3
1.1 事業者向け解説ガイドの目的	P.3
1.2 事業者向け解説ガイドの利用方法	P.3
1.3 日本版栄養プロファイリングモデルの特徴	P.3
1.4 日本版栄養プロファイリングモデルの基本情報	P.4
1.5 日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) の特徴	P.5
1.6 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) の特徴	P.6
第2章 日本版栄養プロファイリングモデル加工食品版・料理版の対象食品・対象料理	P.7
第3章 日本版栄養プロファイリングモデルによる評価手順の概要(加工食品版・料理版共通)	P.8
第4章 最終スコアの計算 (加工食品版・料理版共通)	P.9
4.1 基礎ポイントの計算	P.9
4.2 修正ポイントの計算	P.10
4.2.1 Vポイントの計算	P.10
4.2.2 Pポイントの計算	P.11
4.2.3 Fポイントの計算	P.11
4.2.4 修正ポイントの計算	P.12
4.3 最終スコアの計算	P.12
第5章 加工食品のランク付け	P.13
5.1 食品カテゴリーの決定	P.13
5.2 加工食品のランク付け	P.15
第6章 料理のランク付け	P.16
6.1 料理カテゴリーの決定	P.16
6.1.1 料理分類における食品重量の考え方	P.17
6.2 料理のランク付け	P.18
第7章 日本版栄養プロファイリングモデルによる評価例	P.19
7.1 加工食品の評価例	P.19
7.1.1 加工食品 例: 食パン	P.19
7.1.2 加工食品 例: みかん50 %果汁入りジュース	P.20
7.2 料理の評価例	P.21
7.2.1 例: ざるそば(つゆ全量摂取)	P.21
7.2.2 例: ひじき煮	P.22
第8章 活用における注意事項	P.23
8.1 加工食品版 (第1.0版) の限界点	P.23
8.2 料理版 (第1.1版) の限界点	P.23

【1.1】事業者向け解説ガイドの目的

この解説ガイドは、日本版栄養プロファイリングモデルの使用方法を食品関連事業者の皆様へ情報提供することを目的に作成しています。

【1.2】事業者向け解説ガイドの利用方法

本ガイドでは、食品関連事業者の皆様に向けて、日本版栄養プロファイリングモデルの概要について説明し、食品に含まれる栄養成分等の量から食品の栄養価を総合的に反映した最終スコアを計算する手順および加工食品や料理にランク付けをする手順について説明しています。

【1.3】日本版栄養プロファイリングモデルの特徴

日本人がより健康になるために、自然に健康になれる持続可能な食環境整備が求められています。日本では、消費者が適切な食品の選択ができるよう栄養成分表示制度が定められていますが、諸外国ではこれに加えて、健康的な食品の開発・流通・利用の促進を目的に、食品の栄養価に応じて食品を区分またはランク付けする「栄養プロファイリング^{*1}モデル」が活用されています。ただし、諸外国の栄養プロファイリングモデルの多くは欧米の食生活や栄養課題を踏まえて開発されたものであり、日本の現状に必ずしも適合するものではありません。

日本版栄養プロファイリングモデルは、日本で市販される加工食品や料理に広く適用可能な栄養プロファイリングモデルとして開発されました。日本を含むアジア諸国では、複数の加工食品を組み合わせた“料理”が食事を構成していることが食文化の特徴といえます。そこで、日本版栄養プロファイリングモデルでは、既存の栄養プロファイリングモデルが対象としている加工食品（麺類、ヨーグルト、果物加工品といった区分）だけでなく、料理（ごはん、煮物、焼き鳥、酢豚、カレーライス等といった区分）を対象とした栄養評価が行えるように加工食品版と料理版の2つが開発されました。

消費者がより健康的な食品や料理に容易にアクセスでき、自然に健康になれる食環境整備を進めるために、2つの日本版栄養プロファイリングモデルを活用し、食品事業者による食品や料理の改良が促進されることを期待いたします。

本解説ガイドは、令和5～6年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「日本版栄養プロファイリングモデルの開発（研究代表者：瀧本秀美）」の研究成果である以下の2報の学術論文の内容に基づいています。

日本版栄養プロファイリングモデル（加工食品版）

論文タイトル: Development of a Nutrient Profiling Model for Processed Foods in Japan

著者: 竹林純¹, 瀧本秀美¹, 岡田知佳¹, 東泉裕子¹, 石見佳子²

1 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 / 2 東京農業大学 総合研究所

掲載雑誌: Nutrients, 16(17), 3026 (2024); <https://doi.org/10.3390/nu16173026>

日本版栄養プロファイリングモデル（料理版）

論文タイトル: Development of a Nutrient Profile Model for Dishes in Japan Version 1.0:

A New Step towards Addressing Public Health Nutrition Challenges

著者: 東泉裕子¹, 竹林純¹, 岡田知佳¹, 鈴木真理子¹, 安富藍¹, 由田克士², 石見佳子³, 瀧本秀美¹

1 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所

2 大阪公立大学大学院 生活科学研究科 / 3 東京農業大学 総合研究所

掲載雑誌: Nutrients, 16(17), 3012 (2024); <https://doi.org/10.3390/nu16173012>

^{*1} 世界保健機関 (WHO) によると、栄養プロファイルとは「疾病予防および健康増進のために、栄養成分に応じて、食品を区分またはランク付けする科学的手法」と定義されています。

【 1.4 】 日本版栄養プロファイリングモデルの基本情報

- バージョン:加工食品版 第1.0版／料理版 第1.1版
- 対象者:18歳以上の日本人
- 対象とする栄養成分等:熱量、飽和脂肪酸、糖類、ナトリウム、野菜等 (果実類、野菜類、種実類、豆類、きのこ類、藻類)、たんぱく質、食物繊維
- 対象とする食品
 - 加工食品版:一般用加工食品 (ただし、調味料/香辛料^{※2}、油脂、調理済み食品、アルコール飲料、乳幼児用食品は除く)
 - 料理版:中食、ミールキット、家庭料理、外食等の料理 (ただし、料理に栄養強化の目的で栄養素を添加した料理は除く)
- 評価を行う食品単位
 - ▷加工食品版:100 g当たり (液状の加工食品については100 ml当たり)
(ただし、野菜等については、全体重量に占める割合 (%))
 - ▷料理版:1料理当たり
- 栄養プロファイリングモデルの種類:スコアリングによるランク付けモデル
- スコアリングの仕組み:栄養摂取に関する日本人向けの基準値を考慮して、各食品に含まれる栄養成分等の量を採点し総合点 (最終スコア) を算出
- ランク付けの仕組み:食品グループ内の最終スコアの位置に基づく
 - ▷加工食品版:6つのグループに分けてからランク付け
 - ▷料理版:5つの料理グループに分けてからランク付け
- 開発主体: 公的研究機関および大学
- 開発コンセプト
 - ▷透明性:根拠データはすべて公開済みのものを使用し、開発に関する全工程を開示
 - ▷公平性:特定の企業等の利害関係者から独立し、中立的な立場から開発
 - ▷実効性:食品関連事業者による健康に配慮した加工食品や料理の現実的な開発・改良に資すること

※2. 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) の対象です。

【1.5】日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) の特徴

日本で流通している加工食品の栄養価を総合的に評価するために、日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) が開発されました。単独での使用よりも、料理の一部として使用されることが多い調味料類や油脂類は、日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) の対象外であり、日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) の対象となります。

日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) は、オーストラリアとニュージーランド政府が栄養表示制度に導入しているヘルス・スター・レーティング (HSR) を参考とし、栄養素等の摂取に関する日本人向けの基準値 (日本人の食事摂取基準等) を考慮して、各加工食品を採点するための基準に改めたものです。この基準を用いて、日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) に収載されている668種類の加工食品を採点し、特徴が類似した6つの食品カテゴリーに分類しました。この食品群内の点数の分布に基づいて、それぞれの加工食品の評価を行う仕組みです。

日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) では、過剰摂取になりやすい傾向に鑑み、摂取を制限すべき栄養素等 (制限栄養素等) として、エネルギー、飽和脂肪酸、糖類、ナトリウムを、摂取不足になりやすい傾向に鑑み、摂取を推奨すべき栄養素 (推奨栄養素) として、たんぱく質、食物繊維を考慮したほか、特定の食品群^{※3}の重量を考慮しました。18歳以上の日本人を対象とした栄養プロファイリングモデルです。

日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) は、加工食品の総合的な栄養価を可視化するツールであり、日本の食文化や栄養政策に適合したものとなっています。例えば、HSRでは、保存上の理由等により自ずと食塩含有量が高くなる野菜漬物や魚介類の塩辛といった加工食品は、食塩の量を減らす工夫をしても概ね評価が低くなります。一方、日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) では、これらを他の加工食品とは異なる食品カテゴリーに分けてから評価するため、工夫が評価されやすくなります。この仕組みにより、食品関連事業者の工夫次第でより評価の高い加工食品を開発することが可能となります。

日本の加工食品に適合した栄養プロファイリングモデル:NPM-PFJの開発と妥当性評価



NPM-PFJ(1.0)はHSRより日本の食文化や健康政策に合致しており、食品関連事業者による健康に配慮した加工食品の開発や、消費者がより健康的な加工食品を入手するのを助け、公衆衛生の向上に寄与する可能性がある

図1-1: 日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) 概要

※3. 果実類、野菜類、種実類、豆類、きのこ類、藻類

【1.6】日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) の特徴

日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) は、加工食品版を料理に適用できるモデルに拡張したもので、考慮される制限栄養素等及び推奨栄養素等は加工食品版と同じです。

日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) では、「食事バランスガイド」に掲載されている105種類の料理を対象とし、料理を主食、副菜、主菜、複合料理 (副菜と主菜で構成する料理)、主食付き複合料理の料理カテゴリーに分類した上で、各料理カテゴリーの最終スコアの分布を評価することで、5つの料理カテゴリー内の料理を差別化しています。

日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) は、単独では摂取しない調味料 (みそ、しょうゆ等) や調理油等も含め、食品を組み合わせた“料理”として包括的に評価できることが大きな特徴です。これにより、既存の栄養プロファイリングモデルでは概ね低評価となる調味料や調理油等は、他の食品との組合せにより包括的な評価に組み込むことができます。

また、食べ方の違いによる料理の評価にも活用することができます。例えば、麺類の汁をすべて残した場合、汁を全部摂取したときよりも高評価となる仕組みです。このように、麺類の汁からの食塩摂取量の影響を具体的に示すことで、より健康に配慮した食べ方も評価できます。

健康的な食事を促進するための日本版栄養プロファイリングモデル料理版:NPM-DJの開発

対象者:18歳以上



使用目的



食品事業者 (料理の改良)

消費者
(より健康的な料理の選択)

ポイント



- 日本版栄養プロファイリングモデル料理版は、食品単独でなく、料理1食分当たりの栄養素の含有量で料理を評価する、国際的にも画期的な栄養プロファイリングモデルです
- このモデルにより、単独では摂取しない調味料 (みそ、しょうゆ等) や調理油等を含めた食品の組み合わせを包括的に評価することができ、特に単独では摂取しない調味料等について摂取の実態に即した評価が可能となります。

料理分類	主食	副菜	主菜	複合料理	主食付き複合料理
単位:料理1食分当たり 分類の特徴	 以下の食品が主材料の2/3 (重量) 以上含まれる:米類 (めし)、パン (菓子パンを除く)、めん類、その他の穀類	 以下の食品が主材料の2/3 (重量) 以上含まれる:野菜、いも類、大豆以外の豆類、きのこ類、海藻類、種実類	 以下の食品が主材料の2/3 (重量) 以上含まれる:肉類、魚類、卵類、大豆、大豆製品	 ・主材料の2/3 (重量) 以上含まれる食品がない ・主食が0.5SV未満	 ・主材料の2/3 (重量) 以上含まれる食品がない ・主食が0.5SV以上
制限栄養・推奨栄養素ポイント	比較の対照として使用	↓ 最終スコア ・制限栄養素 (エネルギー+ナトリウム+飽和脂肪酸+糖類) ↑ 推奨栄養素 (食物繊維、たんぱく質+野菜類等 (FVNL))	↓ 制限栄養素 ・食物繊維 ↑ たんぱく質	↑ 飽和脂肪酸 ・糖類	↑ 最終スコア ・エネルギー ・飽和脂肪酸 ・糖類 ・制限栄養素



最終スコア=

制限栄養素ポイントー推奨栄養素ポイント
(最終スコアが低いほど、栄養学的に望ましい評価)



最終スコアにおけるめん類スープ摂取の影響

めん類の汁を残すことにより、最終スコアが大幅に改善します

日本版栄養プロファイリングモデル料理版は、食品事業者の改革を促し、調理済み食品、家庭料理、および外食の料理の栄養品質を向上させ、消費者の健康的な料理選択に役立つことが期待される

図1-2: 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) 概要

第2章 日本版栄養プロファイリングモデル(加工食品版・料理版)の対象食品・対象料理

日本版栄養プロファイリングモデル(加工食品版)は、食品表示基準で定められた一般用加工食品を対象とします(図2-1)。ただし、以下の加工食品は対象外です。

- 調味料/香辛料類

▷メニュー用調味料(いわゆる「〇〇の素」)も含まれます。

▷料理の一部として、日本版栄養プロファイリングモデル(料理版)の対象となります。

- 油脂類

▷料理の一部として、日本版栄養プロファイリングモデル(料理版)の対象となります。

- 調理済み流通食品

- 弁当・そうざい・冷凍食品・レトルト食品・即席めん・粉末スープ等

▷完成した一つの料理として、日本版栄養プロファイリングモデル(料理版)の対象となります。

- 酒類

- ベビーフード/幼児向け食品

日本版栄養プロファイリングモデル(料理版)は、中食、ミールキット、家庭料理、外食等の料理を対象とします(図2-1)。ただし、料理に栄養強化の目的で栄養素を添加した料理は対象外とします。

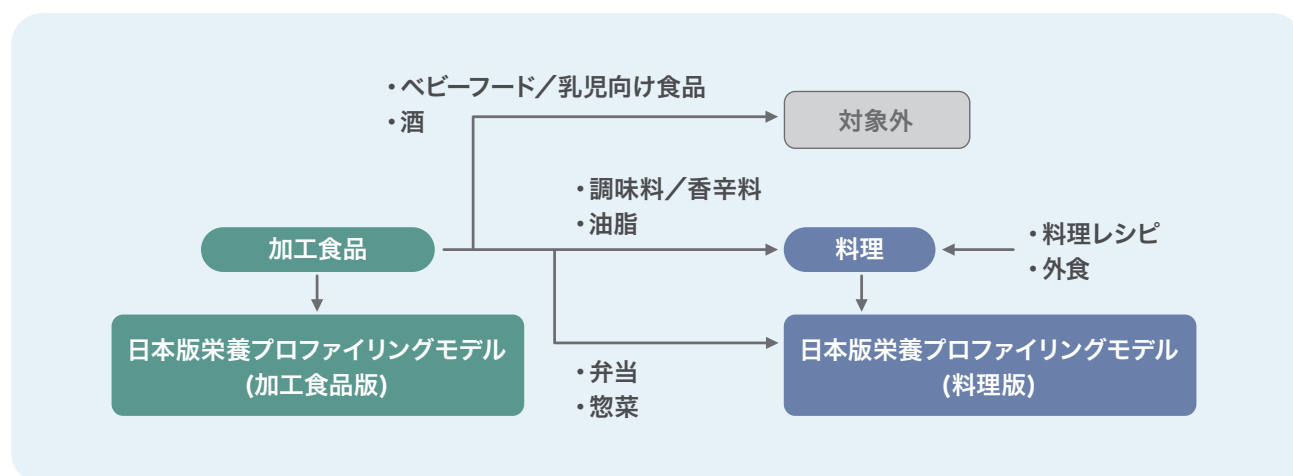


図2-1: 日本版栄養プロファイリングモデル加工食品版と料理版の対象

第3章 日本版栄養プロファイリングモデルによる評価手順の概要(加工食品版・料理版共通)

日本版栄養プロファイリングモデルによる評価を行うには、以下の手順に従います(図3-1)。

- [1] 食品に含まれる以下の栄養成分等の量に関するデータを準備します。
熱量・飽和脂肪酸・糖類・ナトリウム・野菜等・たんぱく質・食物繊維
 - 加工食品版については、熱量・飽和脂肪酸・糖類・ナトリウム・たんぱく質・食物繊維の量は栄養成分表示を行う際の値と同じです。
▷100g当たり(液状の加工食品については100ml当たり)の量を準備します
 - 料理版については、熱量・飽和脂肪酸・糖類・ナトリウム・たんぱく質・食物繊維の量を料理の栄養価計算により算出します。
▷1料理当たりの量を準備します。
 - 野菜等(野菜類・果実類・種実類・豆類(大豆・大豆製品を除く)・きのこ類・藻類)については、全体重量に占める割合を準備してください。
- [2] 準備した栄養成分等に関するデータから、食品の栄養価を総合的に反映した最終スコアを計算します。
手順の詳細は、[第4章](#)をご確認ください。
- [3] 最終スコアに基づき、食品を5.0(健康的)～0.5(非健康的)の10段階にランク付けします。
 - 加工食品と料理で手順が異なります。
▷加工食品については、[第5章](#)をご確認ください。
▷料理については、[第6章](#)をご確認ください。
- [4] 日本版栄養プロファイリングモデルで付けられたランクは、栄養学的な特徴が類似した同じ食品カテゴリーに分類される他の食品と比較した際の最終スコアの位置を示します。現状よりランクが高くなるように栄養成分等の含有量を工夫することで、より健康に配慮した製品の開発にご活用ください。

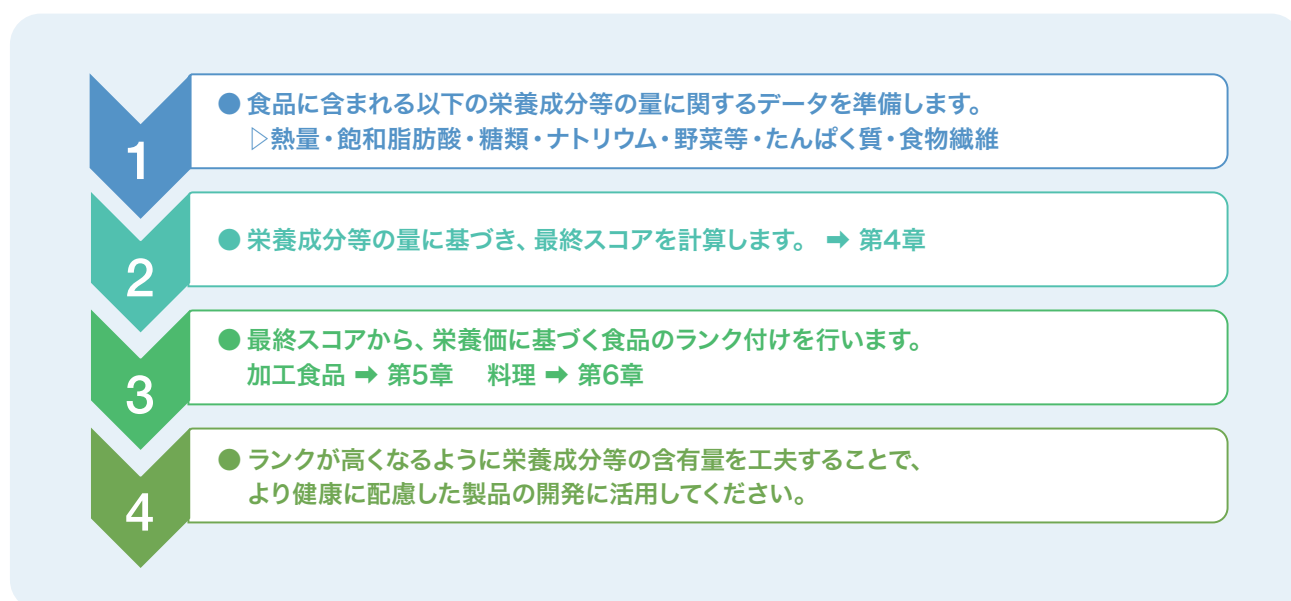


図3-1: 日本版栄養プロファイリングモデルによる評価手順と活用方法

第4章 最終スコアの計算(加工食品版・料理版共通)

日本版栄養プロファイリングモデルでは、栄養摂取についての日本人に関する基準値等を基に開発された採点基準^{※4}に基づき、食品に含まれる栄養成分等の量から、食品の栄養価を総合的に反映した最終スコアを計算します。

【4.1】基礎ポイントの計算

基礎ポイントは、過剰摂取になりやすい傾向を鑑みて摂取を制限すべき栄養素等の含有量を評価するものです。食品に含まれる熱量および飽和脂肪酸^{※5}・糖類^{※6}・ナトリウムの量を基に計算します^{※7}。この際、加工食品版では100 g当たり(液状の加工食品では100 ml当たり)の量を、料理版では1料理当たりの量を用います。

[1] 各成分の含有量に対応したポイントを、表4-1から読み取ります。

[2] 各成分のポイントを読み取り、それらを合計して基礎ポイントを計算します。

$$\text{基礎ポイント} = \text{熱量のポイント} + \text{飽和脂肪酸のポイント} + \text{糖類のポイント} + \text{ナトリウムのポイント}$$

表4-1: 基礎ポイント

	熱量	飽和脂肪酸	糖類	ナトリウム
加工食品版	kcal/100 g (ml)	g/100 g (ml)	g/100 g (ml)	mg/100 g (ml)
料理版	kcal/料理	g/料理	g/料理	mg/料理
ポイント				
0	≤83	≤0.6	≤2.1	≤103
1	>83	>0.6	>2.1	>103
2	>166	>1.2	>4.2	>206
3	>249	>1.8	>6.3	>309
4	>332	>2.4	>8.4	>412
5	>415	>3.0	>10.5	>515
6	>498	>3.6	>12.6	>618
7	>581	>4.2	>14.7	>721
8	>664	>4.8	>16.8	>824
9	>747	>5.4	>18.9	>927
10	>830	>6.0	>21.0	>1030
11	>913	>6.8	>24.6	>1133
12		>7.7	>28.2	>1236
13		>8.7	>32.2	>1339
14		>9.8	>36.6	>1442
15		>11.1	>40.8	>1545
16		>12.5	>45.7	>1648
17		>14.2	>50.7	>1751
18		>16.1	>55.7	>1854
19		>18.4	>61.3	>1957
20		>21.0	>67.1	>2060
21		>24.1	>72.7	>2163
22		>27.7	>79.1	>2266
23		>31.9	>85.6	>2369
24		>36.9	>92.0	>2472
25		>42.8	>99.0	>2575
26		>49.5		>2678
27		>57.4		>2781
28		>66.8		>2884
29		>77.4		>2987
30		>90.0		>3090

※4. 各成分等の評価においては、以下の基準値等が考慮されています。熱量・たんぱく質・食物繊維：栄養素等表示基準値（食品表示基準）、飽和脂肪酸：日本人の食事摂取基準（2020年版）、ナトリウム：健康日本21（第三次）、糖類：大人と子供の糖類摂取に関するガイドライン（世界保健機関）

※5. 日本食品標準成分表2020年版（八訂）脂肪酸成分表編に記載されている飽和脂肪酸（総炭素数が4～24のもの）の含有量の総和。

※6. 日本食品標準成分表2020年版（八訂）炭水化物成分表編に記載されている糖類（ブドウ糖・果糖・ガラクトース・しょ糖・麦芽糖・乳糖・トレハロース）の含有量の総和。

※7. 加工食品版の計算に用いる熱量及び飽和脂肪酸・糖類・ナトリウムの量は、食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）で規定される栄養成分表示を行う際の値と同一です。分析方法は、「食品表示基準について（平成27年3月30日消費表第139号）別添 栄養成分等の分析方法等」をご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

[4.2] 修正ポイントの計算

修正ポイントは、不足になりやすい傾向を鑑みて摂取を推奨すべき栄養素等の含有量を評価するものです。食品に含まれる野菜等の量およびたんぱく質・食物繊維の量から計算します。

[4.2.1] Vポイントの計算

● 加工食品

加工食品のVポイント（Vegetable、野菜等のポイント）は、食品に含まれる野菜類^{※8}・果実類・種実類・豆類・きのこ類・藻類の^{※9}全体重量に占める割合から計算します（加工食品版・料理版共通）。

[1] 野菜類・果実類・種実類・豆類・きのこ類・藻類（以下、FVNLと略します。）の全体重量に占める割合に対応したポイントを、表4-2から読み取ります。ただし、濃縮した野菜および果物については、表4-3を用います。

[2] 濃縮した野菜および果物と、濃縮していないFVNLを同時に含む食品については、以下の計算式で全体重量に占める割合を計算し、表4-2からポイントを読み取ります。

$$\text{全体重量に占める割合(\%)} = \frac{\text{濃縮していないFVNLの割合(\%)} + 2 \times \text{濃縮した野菜・果物の割合(\%)}}{\text{濃縮していないFVNLの割合(\%)} + 2 \times \text{濃縮した野菜・果物の割合(\%)} + \text{その他の食品成分の割合(\%)} \times 100}$$

● 料理

野菜類・果実類・種実類・豆類（大豆・大豆製品を除く）・きのこ類・藻類（以下、FVNLと略します。）の全体重量に占める割合に対応したポイントを、表4-2から読み取ります。

$$\text{全体重量に占める割合(\%)} = \frac{\text{調理後の野菜、果物、種実類、豆類、海藻、きのこ類の総重量} \times 10 \times 11}{\text{調理後の食品の総重量(水とだし汁を除く)} \times 100}$$

表4-2: Vポイント

ポイント	全体重量に占める割合(%)
0	<40
1	≥40
2	≥60
3	≥67
4	≥75
5	≥80
6	≥90
7	≥95
8	=100 ^{※12}

表4-3: Vポイント(濃縮野菜・果物の場合)

ポイント	全体重量に占める割合(%)
0	<25
1	≥25
2	≥43
3	≥52
4	≥63
5	≥67
6	≥80
7	≥90
8	=100 ^{※12}

※8. 加工食品版の計算においては、いも類は野菜類として扱います。

※9. 具体的には、日本食品標準成分表2020年版（八訂）の「3 いも類(加工食品版のみ)」「4 豆類」「5 種実類」「6 野菜類」「7 果実類」「8 きのこと類」「9 藻類」に含まれる食品等が該当します。生鮮品の他に、切断・凍結させたもの、加熱処理等を行ったもの、乾燥を行ったもの等を含みます。

ただし、一部の成分を分離・精製したものは除かれます（例：ばれいしょでんぷん・大豆たんぱく・ごま油）。

※10. 加工食品はVポイントの計算に「いも類」を含みますが、料理版には「いも類」は含みません。

※11. 国民健康・栄養調査における食品群別表を基本とした食品分類です（一部異なる点もありますが、日本食品標準成分表の分類と基本的には同じ分類です）。国民健康・栄養調査の大分類の野菜類、果実類、種実類、豆類（大豆・大豆製品を除く）、藻類、きのこ類の重量を用います。

※12. 少量の食品添加物等を含む場合を鑑み、野菜類・果実類・種実類・豆類・きのこ類・藻類の全体重量に占める割合が99.5%を超える場合は100%として扱います。

[4.2.2] Pポイントの計算

Pポイント(Protein、たんぱく質のポイント) は、食品に含まれるたんぱく質の量から計算します^{※13}。この際、加工食品版については100g当たり(液状の加工食品については100ml当たり)の量を、料理版については1料理当たりの量を用います。

[1] 図4-1に示すフローチャートを用いて、基礎ポイントとVポイントの値から、

Pポイントの対象となるかどうかを判定します^{※14}。

[2] 対象となる場合は、たんぱく質の含有量に対応したポイントを、

表4-4から読み取ります。

対象とならない場合のPポイントは0です。

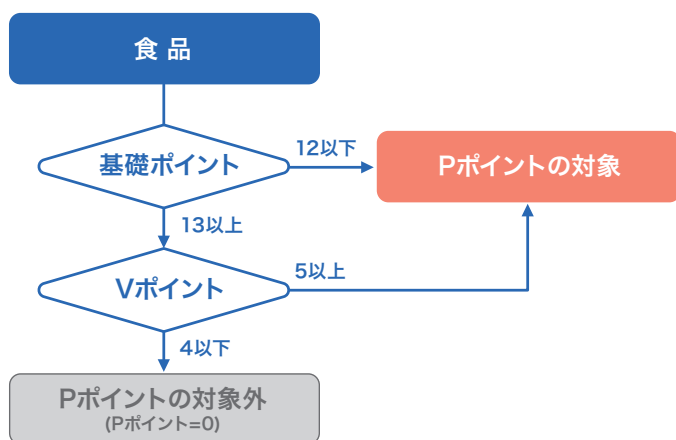


図4-1: Pポイントの対象かどうかを判定するためのフローチャート

表4-4: Pポイント

加工食品版	g/100 g (ml)
料理版	g/料理
0	≤3.0
1	>3.0
2	>5.8
3	>8.4
4	>10.8
5	>13.0
6	>15.0
7	>17.0
8	>19.0
9	>21.1
10	>23.6
11	>26.6
12	>30.4
13	>35.3
14	>41.6
15	>50.0

[4.2.3] Fポイントの計算

Fポイント(dietary Fiber、食物繊維のポイント) は、食品に含まれる食物繊維の量から計算します^{※15}。この際、加工食品版については100g当たり(液状の加工食品については100 ml当たり)の量を、料理版については1料理当たりの量を用います。

[1] 食物繊維の含有量に対応したポイントを、

表4-5から読み取ります。

表4-5: Fポイント

加工食品版	g/100 g (ml)
料理版	g/料理
0	≤0.7
1	>0.7
2	>1.4
3	>2.1
4	>2.8
5	>3.5
6	>4.3
7	>5.2
8	>6.1
9	>7.1
10	>8.4
11	>9.8
12	>11.6
13	>13.8
14	>16.6
15	>20.0

※13. 加工食品版の計算に用いるたんぱく質の量は、食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)で規定される栄養成分表示を行う際の値と同一です。
分析方法是窒素定量-換算法です。詳細は、「食品表示基準について(平成27年3月30日消費表第139号) 別添 栄養成分等の分析方法等」をご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

※14. 食塩や飽和脂肪酸・糖類が多い食品が、たんぱく質が多いという理由だけで、より健康的な食品だと評価されるのを抑制するためのもので、一般にたんぱく質キャップ(Protein cap)と呼ばれる仕組みです。

※15. 加工食品版の計算に用いる食物繊維の量は、食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)で規定される栄養成分表示を行う際の値と同一です。
分析方法是、「食品表示基準について(平成27年3月30日消費表第139号) 別添 栄養成分等の分析方法等」をご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

〔 4.2.4 〕 修正ポイントの計算

〔1〕 得られたVポイント・Pポイント・Fポイントを合計して修正ポイントとします。

〔 4.3 〕 最終スコアの計算

基礎ポイントと修正ポイントから最終スコアを計算します。

$$\text{最終スコア} = \text{基礎ポイント} - \text{修正ポイント}$$

- 過剰摂取になりやすい傾向を鑑みて摂取を制限すべき栄養素等の含有量を反映した基礎ポイントは加点で、不足になりやすい傾向を鑑みて摂取を推奨すべき栄養素等の含有量を反映した修正ポイントは減点で計算します。
- 最終スコアが高い食品は、過剰摂取に注意すべき成分を多く含み、積極的に摂取すべき成分の含有量が少ない傾向にあります。
- 最終スコアが低い食品は、過剰摂取に注意すべき成分の含有量が少なく、積極的に摂取すべき成分の含有量が多い傾向にあります。

加工食品については、第5章の内容にしたがって、最終スコアを解釈して、ランク付けを行います。

料理については、第6章の内容にしたがって、最終スコアを解釈して、ランク付けを行います。



第4章で得られた、総合的な栄養価を反映した最終スコアを解釈し、加工食品をランク付けします。

【 5.1 】 食品カテゴリーの決定

日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) は、加工食品を栄養学的な特徴に基づいた6つの食品カテゴリーに分けてから、それぞれで最終スコアを解釈します。

● 表5-1に記載された食品分類や食品例を参考に、食品カテゴリーを決定します。

● 食品カテゴリーの判断に迷う場合は以下の考え方を参考としてください。

▷消費者から見て、当該食品と比較の対象となる加工食品^{※16}と同じ食品カテゴリーを選択してください。

▷調味料/香辛料類や油脂類・調理済み流通食品・酒類・ベビーフード/幼児向け食品については、
日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) の対象外です。

▷調味料^{※17}/香辛料類や油脂類は、料理の一部として日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) で
評価してください。

▷調理済み流通食品 (弁当・そうざい等) は、完成した料理として、日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) で
評価してください。

※16. 店舗で販売される際に、よく近くに棚割りがされる加工食品の食品カテゴリーを考慮することも有用です。

※17. メニュー用調味料 (いわゆる「〇〇の素」) も含まれます。

表5-1: 日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) 加工食品のカテゴリー

食品分類	食品例	カテゴリー
1 米加工品		
(a) 水分 $\geq$ 20 %	めし、もち、赤飯、米粉パン、米粉麺	1
(b) 水分<20 %	ビーフン、アルファ化米	1
2 小麦・その他の穀類加工品		
(a) パン類	食パン、コッペパン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン、ペーグル	1
(b) めん類(生・ゆで) 水分 $\geq$ 20%	うどん、中華めん、そば(生・ゆで)、マカロニ、スパゲッティ(生・ゆで)	1
(c) めん類(乾麺) 水分<20%	干しうどん、そうめん、ひやむぎ、中華めん、そば(乾)、スパゲッティ(乾)	4
(d) トウモロコシ加工品	ジャイアントコーン、コーンフレーク	1
3 いも・でんぶ加工品		
(a) じゃがいも・さつまいも加工品	フライドポテト、さつまいも(焼き・干し)	5
(b) その他のいも加工品	こんにゃく、しらたき	5
4 大豆加工品		
(a) 大豆加工品(固形)	大豆(ゆで)、蒸し大豆、各種豆腐、おから(生)凍り豆腐(水煮)、納豆、みそ、テンペ、いり大豆凍り豆腐(乾)、おから(乾燥)、油揚げ、油揚げ(油ぬぎ、ゆで)、がんもどき	2
(b) 大豆加工品(液体)	豆乳、調整豆乳、豆乳飲料(麦芽コーヒー)	1
5 種実加工品	アーモンド、ヘーゼルナッツ、ひまわり、ごま、らっかせい	2
6 野菜加工品		
(a) 缶詰・冷凍野菜	アスパラガス、かぼちゃ、トマト、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン(水煮/冷凍)	5
(b) 野菜ジュース(100%)	トマト、野菜ミックス、にんじん	5
(c) 漬物	かぶ、きゅうり、だいこん、たけのこ、なす、みずな、はくさい、のざわな(漬物)、梅干し、オリーブ(塩漬け)	4
7 果実加工品		
(a) 缶詰・冷凍果実	あんず、いちじく、さくらんぼ、びわ、もも、パインアップル、うんしゅうみかん(缶詰)	5
(b) ドライフルーツ	あんず、いちご、いちじく、かき、なつめ、パナナ、ぶどう、ブルーベリー、マンゴー、くこ、パインアップル	6
(c) ジャム	あんず、いちご、オレンジ、ぶどう、ブルーベリー、りんご	6
(d) 果物ジュース(100%)	うんしゅうみかん、オレンジ、グレープフルーツ、果実飲料ストレート、濃縮還元	5
8 きのこと加工品	えのきだけ、なめこ、マッシュルーム、しいたけ(缶詰・瓶詰)	5
9 藻類加工品	干しのか、味付けのか、塩昆布、ところてん、寒天	5
10 魚介加工品		
(a) 干物・乾物	あじ、いかなご、いわし、かれい、さば、さんま、ししゃも、にしん、はたはた、ほっけ、うなぎあわび、さくらえび、ほたるいか、するめ、とびうお(干物、燻製)	4
(b) 缶詰	いわし、かつお、さけ・ます、さば、さんま、まぐろ、あさり、あわび、かき、エスカルゴ、かに、いか(缶詰)	1
(c) 佃煮・塩辛・煮物・漬物	あゆ、いかなご、かつお、このしろ、さけ・ます、さば、たらこ、しらこ、たら、かずのこ、いか、うに、たら	4
(d) 練り製品	かまぼこ、つみれ、なると、はんぺん、魚肉ハム、魚肉ソーセージ	1
11 畜肉加工品(牛・豚・鶏)	ローストビーフ、コーンビーフ、スモークタン(うし)、ハム、ソーセージ、ベーコン、レバーペースト、スモークレバー(ぶた)、チキンナゲット、つくね(鶏)	3
12 卵加工品	うずら卵、全卵(水煮)、たまご焼き、だしまき卵	1
13 乳製品		
(a) チーズ・粉乳	ナチュラルチーズ各種、プロセスチーズ、全粉乳、脱脂粉乳	3
(b) 牛乳・乳製品	生乳、普通牛乳、加工乳、脱脂乳、乳酸菌飲料	1
(c) ヨーグルト	ヨーグルト、ギリシャタイプヨーグルト	1
(d) アイスクリューム	アイスクリューム、ラクトアイス、ソフトクリューム、シャーベット	3
(e) クリューム	クリューム、ホイップクリューム、コーヒューホワイトナー、練乳	3
14 菓子		
(a) 和菓子(生菓子)	日本くり(甘露煮)、あまぐり、ういろ、カステラ、きびだんご、げっぺい、大福もち、ゆべし、ようかん、ずんだ、ずんだもち	6
(b) 和菓子(干菓子)	かりんとう、おこし、せんべい、あられ、らくがん	6
(c) 洋菓子(生菓子)	シュークリューム、チーズケーキ、ドーナツ、パイ、ホットケーキ、ワッフル、プリン、ゼリュー	3
(d) 洋菓子(干菓子)	ビスケット、クラッカー、小麦粉あられ、コーンスナック、ポテトチップス、チョコレート、ガム	3
(e) キャンディ	あめ玉、キャラメル、ビーンズ、ドロップ、マシュマロ、ラムネ	6
(f) 菓子パン	揚げパン、あんぱん、クリューパン、ジャムパン、チョココロネ、チョコパン、メロンパン	3
15 嗜好飲料		
(a) 茶	玉露、せん茶、番茶、ほうじ茶、玄米茶、ウーロン茶、紅茶	1
(b) コーヒュー・ココア	コーヒュー・ココア	1
(c) その他	果汁入り飲料、甘酒、こんぶ茶、スポーツドリンク、コーラ、サイダー、ビール風味炭酸飲料、麦茶	1

[5.2] 加工食品のランク付け

決定した食品カテゴリー毎の最終スコアの分布に基づいたランク付け※18を行います。

● 加工食品の食品カテゴリー別に、最終スコアに対応したランクを表5-2から読み取ります。

表5-2: 日本版栄養プロファイリングモデル (加工食品版) ランク付け

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
1	≤-2	5.0
	-1~0	4.5
	1	4.0
	2	3.5
	3	3.0
	4	2.5
	5	2.0
	— ※19	— ※19
	6~7	1.0
	≥8	0.5

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
4	≤-4	5.0
	-3~-2	4.5
	-1~1	4.0
	2~4	3.5
	5~14	3.0
	15~16	2.5
	17~18	2.0
	19~23	1.5
	24~29	1.0
	≥30	0.5

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
2	≤-16	5.0
	-15~-13	4.5
	-12~-8	4.0
	-7~-6	3.5
	-5	3.0
	-4	2.5
	-3	2.0
	-2~-1	1.5
	0~10	1.0
	≥11	0.5

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
5	≤-12	5.0
	-11	4.5
	-10~-9	4.0
	-8~-7	3.5
	-6	3.0
	-5~-4	2.5
	-3~-2	2.0
	— ※19	— ※19
	-1~0	1.0
	≥1	0.5

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
3	≤6	5.0
	7~10	4.5
	11~15	4.0
	16~17	3.5
	18~20	3.0
	21~22	2.5
	23~25	2.0
	26~29	1.5
	30~32	1.0
	≥33	0.5

食品カテゴリー	最終スコア	ランク
6	≤0	5.0
	1~5	4.5
	6~8	4.0
	9~11	3.5
	12~13	3.0
	14~15	2.5
	16~18	2.0
	19~20	1.5
	21~22	1.0
	≥23	0.5

● ランクは、食品カテゴリーが同じ他の加工食品と比較した際の最終スコアの位置を示します。

▷最終スコアを小さいものから順番に並べて0~10パーセントの位置にあるのがランク5.0の加工食品です。

▷同様に、10~20パーセントの位置にあるのがランク4.5の加工食品で、

20~30パーセントの位置にあるのがランク4.0の加工食品です。

▷最終的に、90~100パーセントの位置にあるのがランク0.5の加工食品です。

※18. 日本食品標準成分表2020年版 (八訂) に収載されている668種類の加工食品に関する食品カテゴリー毎の最終スコア分布に基づいています。

分布を10パーセンタイル間隔で区分したものが、各ランクの範囲です。

※19. 食品カテゴリー1と5には、ランク1.5となる食品はありません。

第6章 料理のランク付け

第4章で得られた、総合的な栄養価を反映した最終スコアを解釈し、料理をランク付けします。

【6.1】料理カテゴリーの決定

日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) は、料理を栄養学的な特徴に基づいた5つの料理カテゴリーに分けてから、それぞれで最終スコアを解釈します。

- 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) は、『食事バランスガイド』の分類基準に準じ、国民健康・栄養調査のデータも参考に、日本の食生活の実態を踏まえ、主食、副菜、主菜の体系に沿った分類を基に、表6-1、6-2の通りの料理カテゴリーとしました。
- 料理カテゴリーを決めるステップは図6-1の通りです。
- 注意: 同じ料理名でも、料理の栄養素や構成する食品により料理カテゴリーは異なります。
今回の料理カテゴリーは、日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) の研究で用いた食品の種類や重量に基づいて作られた料理の分類です。

表6-1: 食事バランスガイドSV早見表に記載の105料理

料理カテゴリー	分類の特徴	料理の例	数
主食	料理に、米、パン、麺類、その他の穀物などの材料が重量の2/3以上含まれている場合。1食分 (SV) : 主材料由来の炭水化物40g。	ご飯、パン、うどん ざるそば、ラーメン	20
副菜	野菜、いも類、大豆以外の豆類、きのこ類、海藻類、種子類などの食材が、料理の重量の2/3以上含まれている場合。1SV: 主材料の重量は70g。	冷製トマト、ほうれん草のおひたし、 野菜スープ、ポテトサラダ、ひじきの煮物	34
主菜	料理に、肉、魚、卵、大豆、大豆製品が2/3(重量)以上含まれている場合。主材料のタンパク質6グラムは、1SVに相当。	焼き鳥もも串、タレ、刺身、 たらの唐揚げ、冷奴、玉子焼き	21
複合料理	料理の主材料が2/3(重量)を超えない。 主食0.5SV未満+主菜・副菜ともに0.5SV以上。	肉じゃが、すき焼き、おでん、 ロールキャベツ、酢豚	12
主食付き複合料理	料理の主食材が2/3(重量)を超えない。 主食が0.5SV以上+主菜と副菜のうち少なくとも1品が0.5SV以上。	カツ丼、カレーライス、 焼きそば、たこ焼き	18

図6-1: 料理カテゴリーを決めるステップ

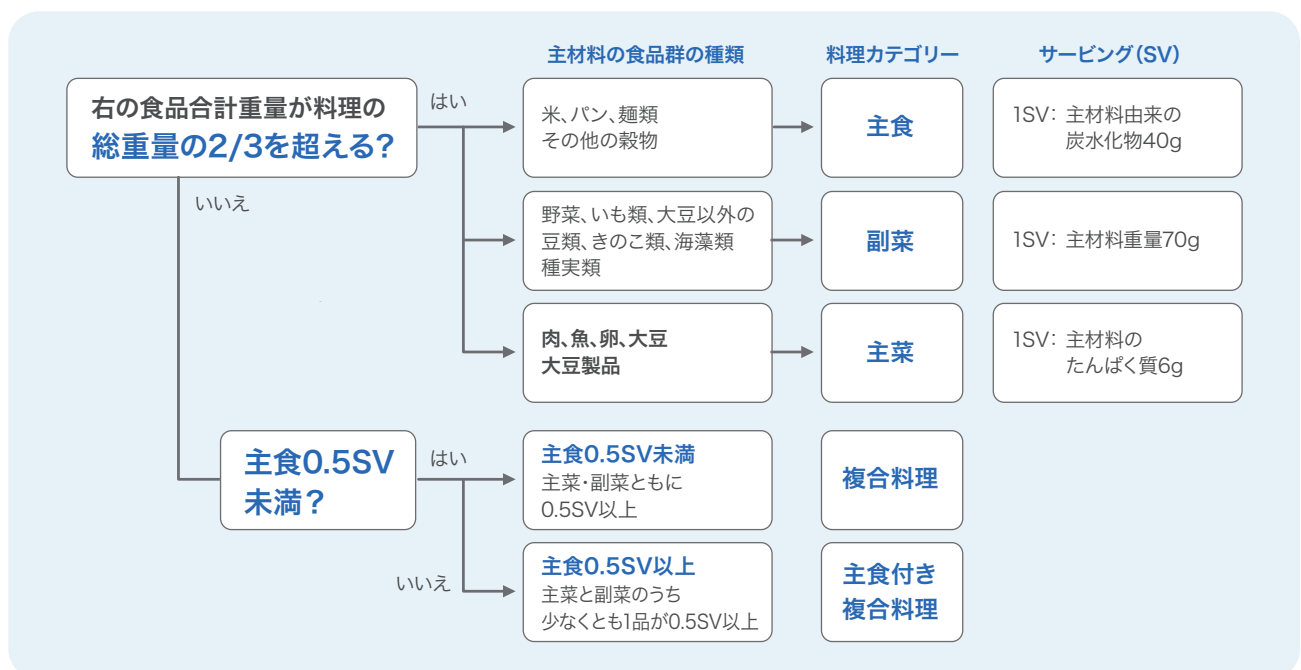


表6-2: 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) 料理のカテゴリー

NO.	料理名	料理カテゴリー	NO.	料理名	料理カテゴリー
1	白がゆ	主食	54	ひじきの煮物	副菜
2	ごはん・S(100g)	主食	55	焼きとり	主菜
3	ごはん・M(150g)	主食	56	鶏肉のから揚げ	主菜
4	ごはん・L(200g)	主食	57	トンカツ(ソースあり)	主菜
5	おにぎり(1個分)(塩むすび)	主食	58	ウインナーのソテー	主菜
6	すし(にぎりずし8個)つけ醤油あり)	主食	59	ビーフステーキ	主菜
7	天丼	主食	60	さしみ	主菜
8	チキンライス	主食	61	たたき(カツオ)	主菜
9	食パン(6枚切り)	主食	62	干物(アジ)	主菜
10	食パン(6枚切り)トーストマーガリンあり	主食	63	さけの塩焼き	主菜
11	食パン(4枚切り)	主食	64	さんまの塩焼き	主菜
12	食パン(4枚切り)トーストマーガリンあり	主食	65	魚の照り焼き(ブリ)	主菜
13	ロールパン(2個)	主食	66	魚のムニエル(鮭)	主菜
14	クロワッサン(2ヶ)	主食	67	煮魚(サバ)	主菜
15	ぶどうパン	主食	68	魚のフライ(タラ)	主菜
16	かけうどん(汁全量摂取)	主食	69	目玉焼き	主菜
17	天ぷらうどん(汁全量摂取)	主食	70	卵焼き(厚焼き卵)	主菜
18	ざるそば(つけ全量摂取)	主食	71	スクランブルエッグ(オムレツ)	主菜
19	ラーメン(汁全量摂取)	主食	72	茶碗蒸し	主菜
20	チャーシューメン(汁全量摂取)	主食	73	冷やっこ	主菜
21	冷やしトマト	副菜	74	なっとう	主菜
22	枝豆	副菜	75	麻婆豆腐	主菜
23	キャベツのサラダ	副菜	76	豚肉のしょうが焼き(添えあり)	複合料理
24	レタスときゅうりのサラダ	副菜	77	ハンバーグ(ソース・添えあり)	複合料理
25	茹でブロッコリーのサラダ	副菜	78	肉じゃが	複合料理
26	きゅうりのもろみ添え	副菜	79	クリームシチュー	複合料理
27	なます	副菜	80	すき焼き	複合料理
28	きゅうりとわかめの酢の物	副菜	81	酢豚	複合料理
29	ほうれん草のお浸し	副菜	82	ロールキャベツ	複合料理
30	春菊のごまあえ	副菜	83	天ぷら盛り合わせ(天つゆあり)	複合料理
31	なすのしぎやき	副菜	84	がんもどきの煮物	複合料理
32	きんぴらごぼう	副菜	85	おでん	複合料理
33	キャベツの炒め物	副菜	86	コロッケ(ソースあり)	複合料理
34	ほうれん草の中華風炒め	副菜	87	魚の南蛮漬け(アジ)	複合料理
35	もやしにら炒め	副菜	88	親子丼	主食付複合料理
36	小松菜の炒め煮	副菜	89	かつ丼	主食付複合料理
37	切り干し大根の煮物	副菜	90	カレーライス	主食付複合料理
38	にんじんのバター煮	副菜	91	チャーハン	主食付複合料理
39	かぼちゃの煮物	副菜	92	エビピラフ	主食付複合料理
40	野菜の煮しめ	副菜	93	ビビンバ	主食付複合料理
41	野菜の天ぷら(天つゆあり)	副菜	94	うな重	主食付複合料理
42	野菜スープ	副菜	95	ミックスサンドイッチ	主食付複合料理
43	コーンスープ	副菜	96	ハンバーガー	主食付複合料理
44	根菜の汁(具だくさん味噌汁)	副菜	97	調理パン(ホットドッグ)	主食付複合料理
45	ふかし芋(さつまいも)	副菜	98	ピザトースト	主食付複合料理
46	じゃが芋の甘辛煮	副菜	99	天津めん(汁全量摂取)	主食付複合料理
47	里芋の煮物	副菜	100	スパゲッティ(ナポリタン)	主食付複合料理
48	ポテトサラダ	副菜	101	焼きそば	主食付複合料理
49	ポテトフライ	副菜	102	お好み焼き	主食付複合料理
50	じゃが芋のみそ汁	副菜	103	たこ焼き	主食付複合料理
51	うずら豆の含め煮	副菜	104	マカロニグラタン	主食付複合料理
52	きのこのバター炒め	副菜	105	ギョーザ(つけだれあり)	主食付複合料理
53	海藻とツナのサラダ	副菜			

【 6.1.1 】 料理分類における食品重量の考え方

料理分類における食品重量の考え方は以下の注意事項を参考にしてください。

食品重量に用いる食品の状態:「基本的に食品の生の重量を使用」

- 日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を実施する。調理後重量の食品番号を栄養価計算に用いた場合、栄養計算結果に記載の重量変化率(%)の数値から、生重量を算出
- 米(飯)や麺類(乾麺の場合、茹でた後の重量)は調理後重量を用いる
- わかめ、ひじきなどの海藻類乾物は、水戻し後の重量を用いる
- 調味料は、料理に用いた全量ではなく、吸収率から算出した重量を用いる
- 水、出汁(水分がほぼ100%の食品)は総重量から差し引く

主材料の考え方:料理の主要な材料となる食品

- だし汁と同じように料理で使用されている場合は、主材料の重量計算から除いた(コーンスープやシチューの牛乳、ロールキャベツのトマト缶)
- 料理カテゴリーごとにNPを評価するため、料理カテゴリー内の類似した料理と同じ分類となるよう考慮する

[6.2] 料理のランク付け

決定した料理カテゴリー毎の最終スコアの分布に基づいたランク付けを行います※20。

● 料理のカテゴリー別に、最終スコアに対応したランクを表6-3から読み取ります。

表6-3: 日本版栄養プロファイリングモデル (料理版) ランク付け

料理カテゴリー	最終スコア	ランク
主食	≤ -2	5.0
	-1 ~ 0	4.5
	1	4.0
	2 ~ 3	3.5
	4 ~ 6	3.0
	7 ~ 9	2.5
	10 ~ 15	2.0
	16 ~ 18	1.5
	19 ~ 20	1.0
	≥ 21	0.5

料理カテゴリー	最終スコア	ランク
複合料理	≤ 7	5.0
	8 ~ 10	4.5
	11	4.0
	12 ~ 13	3.5
	14	3.0
	15	2.5
	16	2.0
	17 ~ 19	1.5
	20 ~ 25	1.0
	≥ 26	0.5

料理カテゴリー	最終スコア	ランク
副菜	≤ -8	5.0
	-7 ~ -6	4.5
	-5	4.0
	-4	3.5
	-3	3.0
	-2	2.5
	-1 ~ 0	2.0
	1	1.5
	2 ~ 4	1.0
	≥ 5	0.5

料理カテゴリー	最終スコア	ランク
主食付き 複合料理	≤ 11	5.0
	12 ~ 15	4.5
	— ※21	4.0 ※21
	16	3.5
	17 ~ 18	3.0
	— ※21	2.5 ※21
	19 ~ 20	2.0
	21 ~ 24	1.5
	25 ~ 26	1.0
	≥ 27	0.5

料理カテゴリー	最終スコア	ランク
主菜	≤ -4	5.0
	-3 ~ -1	4.5
	0	4.0
	1 ~ 2	3.5
	— ※21	3.0 ※21
	3	2.5
	4 ~ 6	2.0
	7 ~ 10	1.5
	11 ~ 19	1.0
	≥ 20	0.5

このランクは、『食事バランスガイド』SV早見表」に収載されている105種類の料理について、料理カテゴリーごとの最終スコア分布に基づいています。分布を10パーセンタイル間隔で区分した範囲が、それぞれのランクの範囲です。

● ランクは、同じ料理カテゴリー内で最終スコアを比較した際の順位を示します。

▷ 最終スコアが小さい順に並べ、上位0~10%に位置する料理がランク5.0となります。

▷ 同様に、10~20%に位置する料理がランク4.5、20~30%に位置する料理がランク4.0となります。

▷ 90~100%に位置する料理はランク0.5となります。



※20. 現行の料理版は第1.1版です。第1.0版 (論文公表時) とは、評価に用いる食物繊維の算出方法が一部異なります。第1.1版では食物繊維総量を用いて最終スコアを算出し、これに伴い、料理カテゴリーごとのランクの閾値を再設定しました。

※21. 料理カテゴリー「主菜」には、ランク3.0となる料理はありません。料理カテゴリー「主食付複合料理」には、ランク4.0・2.5となる料理はありません。

日本版栄養プロファイリングモデルによる評価例を加工食品2例、料理2例を示しています。これらの例で示した加工食品や料理のデータは、日本食品標準成分表2020年版（八訂）および『食事バランスガイド』SV早見表を参考として作成したものです。同じ名称の加工食品や料理であっても、栄養成分等の量が異なれば評価は変わります。本章で例示した評価手順を参考に、個別の加工食品や料理について別途評価を行ってください。

〔 7.1 〕 加工食品の評価例

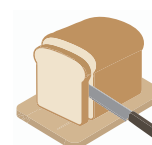
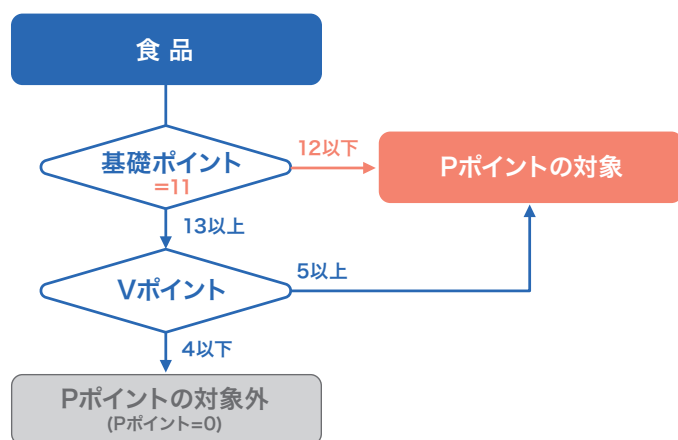
〔 7.1.1 〕 加工食品 例：食パン

栄養成分等	含有量	ポイント	備考
熱量	250kcal/100 g	3	第4章4.1 表4-1から読み取る
飽和脂肪酸	1.50g/100 g	2	第4章4.1 表4-1から読み取る
糖類	5.3g/100 g	2	第4章4.1 表4-1から読み取る
ナトリウム	472mg/100 g	4	第4章4.1 表4-1から読み取る
野菜等	0%	0	第4章4.2.1 表4-2から読み取る
たんぱく質	8.9g/100 g	3	第4章4.2.2 表4-4から読み取る
食物繊維	4.2g/100 g	5	第4章4.2.3 表4-5から読み取る

第4章4.1
基礎ポイント
=3+2+2+4=11

第4章4.2.4
修正ポイント
=0+3+5=9

第4章4.2.2：P（たんぱく質）ポイントの対象かどうかの判定



第4章4.3

最終スコア=基礎ポイント-修正ポイント=11-9=3

第5章5.1

食品分類：2 小麦・その他の穀類加工品(a) パン類[食パン] / 食品カテゴリー=1（表5-1から読み取る）

第5章5.2

ランク=3.0（表5-2の食品カテゴリー1から、最終スコア=3のランクを読み取る）

- 例えば、ナトリウムの量を394 mg（食塩相当量として1.0 g）に低減できれば、最終スコアが2となり、ランクを3.5に高めることができます。

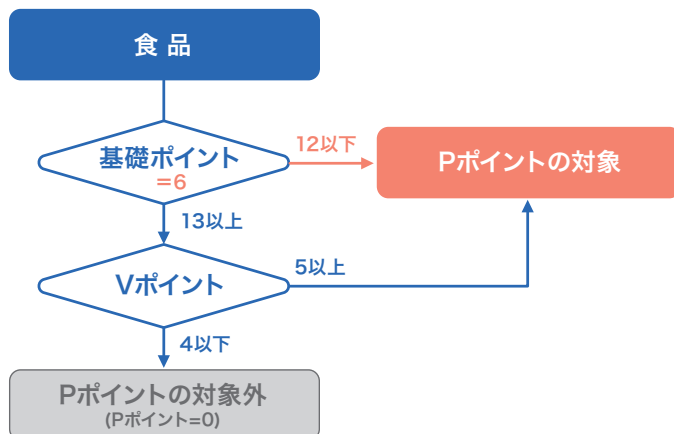
[7.1.2] 加工食品例:みかん50%果汁入りジュース

栄養成分等	含有量	ポイント	備考
熱量	59kcal/100 mL	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
飽和脂肪酸	0.00g/100 mL	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
糖類	14.0g/100 mL	6	第4章4.1 表4-1から読み取る
ナトリウム	1mg/100 mL	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
野菜等	50%	1	第4章4.2.1 表4-2から読み取る
たんぱく質	0.2g/100 mL	0	第4章4.2.2 表4-4から読み取る
食物繊維	0.1g/100 mL	0	第4章4.2.3 表4-5から読み取る

第4章4.1
基礎ポイント
=0+0+6+0=6

第4章4.2.4
修正ポイント
=1+0+0=1

第4章4.2.2 : P (たんぱく質) ポイントの対象かどうかの判定



第4章4.3

最終スコア=基礎ポイント-修正ポイント=6-1=5

第5章5.1

食品分類:15 嗜好飲料(c)その他[果汁入り飲料] / 食品カテゴリー=1 (表5-1から読み取る)

第5章5.2

ランク=2.0 (表5-2の食品カテゴリー1から、最終スコア=5のランクを読み取る)

● 例えば、糖類の量を12.0 gに低減できれば、最終スコアが4となり、ランクを2.5に高めることができます。

[7.2] 料理の評価例

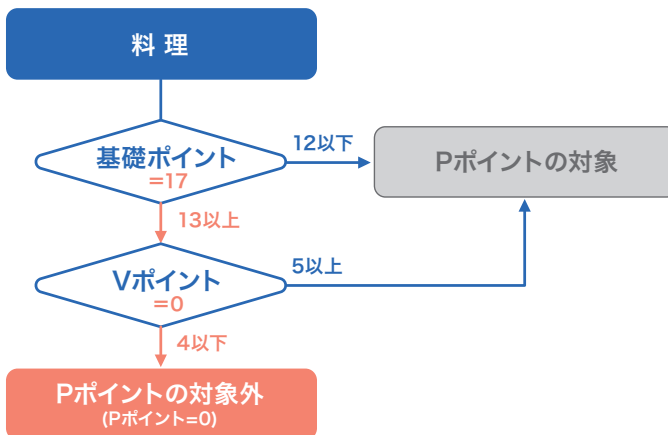
[7.2.1] 例:ざるそば(つゆ全量摂取)

栄養成分等	含有量	ポイント	備考
熱量	400kcal/料理	4	第4章4.1 表4-1から読み取る
飽和脂肪酸	0.45g/料理	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
糖類	5.4g/料理	2	第4章4.1 表4-1から読み取る
ナトリウム	1213mg/料理	11	第4章4.1 表4-1から読み取る
野菜等	0%	0	第4章4.2.1 表4-2から読み取る
たんぱく質	16.3g/料理	0	第4章4.2.2 表4-4から読み取る
食物繊維	4.7g/料理	6	第4章4.2.3 表4-5から読み取る

第4章4.1
基礎ポイント
=4+0+2+11=17

第4章4.2.4
修正ポイント
=0+0+6=6

第4章4.2.2 : P (たんぱく質) ポイントの対象かどうかの判定



第4章4.3

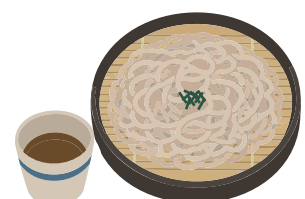
最終スコア=基礎ポイント-修正ポイント=17-6=11

第6章6.1

料理分類:主食 / 料理カテゴリー=主食 (表6-2から読み取る)

第6章6.2

ランク=2.0 (表6-3の料理カテゴリー:主食から、最終スコア=11のランクを読み取る)



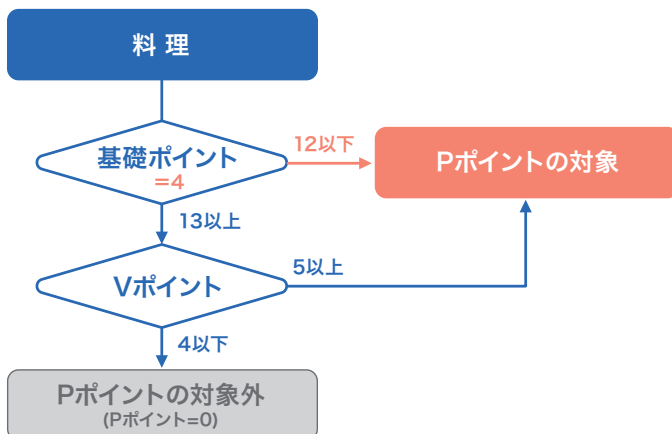
[7.2.2] 例:ひじき煮

栄養成分等	含有量	ポイント	備考
熱量	54kcal/料理	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
飽和脂肪酸	0.24g/料理	0	第4章4.1 表4-1から読み取る
糖類	3.8g/料理	1	第4章4.1 表4-1から読み取る
ナトリウム	398mg/料理	3	第4章4.1 表4-1から読み取る
野菜等	83%	5	第4章4.2.1 表4-2から読み取る
たんぱく質	2.7g/料理	0	第4章4.2.2 表4-4から読み取る
食物繊維	4.2g/料理	5	第4章4.2.3 表4-5から読み取る

第4章4.1
基礎ポイント=0
+0+1+3=4

第4章4.2.4
修正ポイント=5+
0+5=10

第4章4.2.2 : P (たんぱく質) ポイントの対象かどうかの判定



第4章4.3

最終スコア=基礎ポイント-修正ポイント=4-10=-6

第6章6.1

料理分類:副菜 / 料理カテゴリー=副菜 (表6-2から読み取る)

第6章6.2

ランク=4.5 (表6-3の料理カテゴリー:副菜から、最終スコア=-6のランクを読み取る)

日本版栄養プロファイリングモデル(加工食品版 第1.0版・料理版 第1.1版)は、令和5～6年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「日本版栄養プロファイリングモデルの開発(研究代表者：瀧本秀美)」の研究の一環として開発されたものです。日本で市販されている加工食品や料理に広く適用可能な栄養プロファイリングモデルとして開発されましたが、基礎的な研究の一部であり、包装前面栄養表示を含めた何らかの食品表示に関する規制や制度に係るものではありません。本解説ガイドに従って自社製品を評価していただき、ランクが高くなるように原材料の種類や配合量を工夫することで、より健康に配慮した製品への改良に活用いただけると幸いです。また、その際に、日本版栄養プロファイリングモデル(加工食品版 第1.0版・料理版 第1.1版)の問題点や改善点にお気づきになった場合は、ぜひご意見をお聞かせいただければと存じます。日本版栄養プロファイリングモデル(加工食品版 第1.0版・料理版 1.1版)には、利用可能なデータ源の制限などから以下の限界があり、今後、より現実に即したものと改定する余地があります。

【 8.1 】 加工食品版(第1.0版)の限界点

- 開発に利用した日本食品標準成分表2020年版(八訂)では、一部の加工食品の飽和脂肪酸や糖類のデータが欠損していました。また、FVNLの割合については未記載でした。これらのデータは推測により補完しましたが、最終スコアの精度が低下し、食品カテゴリーの設定やランク付けの数表に影響している可能性があります。
- 乾麺など、一般的に調理してから摂取する食品について、調理前の状態で評価しています。
- 開発に利用した「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」は、1食品1成分値が原則です。そのため、ランク付けの根拠となった食品カテゴリーごとの最終スコアの分布が、加工食品のバリエーションを含めた実際の市場における最終スコアの分布を十分に反映していない可能性があります。
- 食品カテゴリー1には、さまざまな食品が混在しており、検討の余地が残されています。
- 食品カテゴリー1と5では、最終スコアの分布が特に狭く、わずかな最終スコアの差が大きなランクの違いにつながっています。
- 日本においては公的なサービングサイズがないため、100g(ml)あたりでの評価を行わざるを得ない状況です。

【 8.2 】 料理版(第1.1版)の限界点

- 1料理当たりで評価しているため、料理の重さや選択した食品の種類がスコアや最終評価に大きく影響しています。開発に用いたレシピは、日本版栄養プロファイリングモデル料理版の研究において、栄養士または管理栄養士が標準的な日本のレシピに基づき作成しています。最終スコアや評価に対する誤解を防ぐため、全ての料理の食品の種類や重さなどのレシピ情報を論文内で公開しています。
- 本モデルは、日本の標準的な料理レシピを基に開発された初版モデルです。今後、対象とする料理数や料理バリエーションの拡充や実際の食生活データを用いた検証を進め、日本の食環境をより適切に反映したモデルへと発展させていきます。料理数やスコアの違いが最終結果に影響を及ぼすため、現行の評価結果は日本の食生活全体を完全には反映しておらず、偏りが生じている可能性があります。
- 料理カテゴリー内のスコア分布が狭い場合、評価結果に差が生じにくくなります。

これらの限界点の一部は、市場流通している加工食品の栄養成分等に関する包括的なデータベースの確立により解決する可能性があります。現在、医薬基盤・健康・栄養研究所と食品関連事業者7社が連携して実施している「食環境整備のための産官学等連携共同研究プロジェクト^{※22}」において、市販加工食品のデータベースシステムを開発しました。日本版栄養プロファイリングモデルをより現実に即したものと改定するためにも、食品関連事業者の皆様には、自社製品の栄養成分等のデータのご提供をご検討いただけると幸いです。

※22. <https://www.nibn.go.jp/eiken/seibi/information/list.html>