







献立を評価するレーダーチャートの視点<全国健康保険協会山梨支部 レシピ提供事業>

視点名	内容	0点	1点	2点	3点 (基準点)	4点
 地産地消	山梨県産の食材を使っている	使っていない 使っていない	1つ使っている	2つ使っている	3つ使っている まあまあ使っている	4つ以上使っている かなり使っている
 食事バランスガイド	5つの区分（副菜、主食、主菜、乳、果物）がある	1区分ある 揃っていない	2区分ある	3区分ある	4区分ある 揃っている	5区分ある 全て揃っている
 色彩	赤、白、黄、緑、黒の5色が組まれている	2色がある 色が少ない	3色がある	4色がある	5色がある 5色ある	6色以上ある 6色以上ある
 まごわやさしい	豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも を使っている	使っていない 使っていない	2つある	3つある	5つある かなり使っている	7つある 全て使っている
 食塩相当量	食塩の摂取量が適量である	4.5g程度 結構高め	4.0g程度 やや高め	3.5g程度 少し高め	3.0g程度 まあまあ	2.5g程度 低め
 適正脂質	エネルギーに占める脂質エネルギーの割合が適切である	36%以上 結構高め	31~35% やや高め	26~30% まあまあ	21~25% 良い	20% 低め
簡単調理	調理操作（煮る、焼く等）の数が少ない	6操作以上 かなりある	5操作	4操作	3操作 調理操作が少ない	2操作
お手頃感	1食あたりの食材費がお手頃である	1人分800円位 結構高め	1人分650円位 まあまあ	1人分500円位 適当	1人分350円位 安め	1人分200円代 かなり安め
季節感（旬）	献立に旬の食材を使用して季節感がある	旬の食材がない 季節感がない	旬の食材が1つ	旬の食材が2つ	旬の食材が3つ 季節感がある	全て旬の食材 季節感が満載
カロリー	一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病予防に取り組む たい人向けの650~850kcalの値となっている (厚生労働省：日本人の長寿を支える健康な食事の普及)	1300kcal程度 非常に高い	1100kcal程度 やや高め	900kcal程度 少し高め	650~850kcal 適量範囲	500kcal程度 低め

