



【四群点数法の基本】

「四群点数法」とは、どんな食品をどのくらい食べればいいのかをエネルギー量（熱量）を基準にして考える方法です。

ステップ1 「四群」の栄養学的特徴を理解し、食品の分類を覚える

すべての食品は栄養学的特徴から見て4つのグループ（食品群）に分けることができます。

1. **第一群♠** 日本人が不足しがちな栄養素を含む食品群

乳・乳製品、卵など。良質たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B₁・B₂などを多く含む。

2. **第二群♥** 筋肉や血液を作るのに必要な食品群

魚介・肉・その加工品、豆・豆製品など。良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・B₁・B₂などを多く含む。

3. **第三群♣** 体の動きをスムーズにする食品群

野菜、芋、くだものなど（きのこ、こんにゃく、海藻はこのグループに属する）。カロテン（カロチン）、ビタミンB₁・B₂・C、ミネラル、食物繊維などを多く含む。

4. **第四群♦** 力や体温の基になる食品群

穀物、油脂、砂糖、その他で、糖質、脂質が主成分。穀物はたんぱく質やビタミンB₁・B₂、ミネラルなどの供給源でもある。

この「四群」の分類法を覚えて、各群に所属する食品を適量ずつ（ステップ2の「点数法」の配分に従って）選ぶようにすれば、“食品の偏り”を防ぐことができます。

しかし「四群」の各群に属する食品を覚えても各群から摂取する食品の量に偏りがあれば、栄養バランスのとれた食生活を実現することはできません。

そこで次に“量的に偏りなく摂取する”方法を習得します。

ステップ2 「点数法」によって、食べる量をカウントする

量的にもバランスよくとるためには、まず基本にする単位（熱量点数）を決めて、四つの食品群から必要な熱量点数分だけ食べるようにすればよいのです。「四群点数法」では80kcal = 1点という単位を用います。たとえば、卵1個、魚1切れ、じゃが芋1個など1回の使用量が約80kcalである食品が多いことから、エネルギー計算に至極便利な単位として[80kcalを熱量点数1点]と数えるのです。





この方法を用いれば「一日に必要な栄養素量を満たす食品の量」が簡単に計算できて、4つの各食品群の食品を量的にもバランスよく摂取することができます。同様に、ある食事で摂取したエネルギー量を暗算で求めることも可能です。

これが四群点数法の基本です。

ステップ3 具体例で考えてみよう

第1群・第2群・第3群から3点ずつ摂取する

では、具体的な摂取法を〔一日の必要エネルギー量が1600kcal = 20点の人〕の例で考えてみましょう。

まず、どんな人にも必要な栄養素を確保するために、**第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつを優先的に**摂取します。これで $3 \times 3 = 9$ 点分をとることになります。ここで問題になるのが第3群の野菜類です。野菜はエネルギーの低いものが多く、ある1種類の野菜だけで1点分をとろうとすると大量に食べなければならないなど、現実的ではありません。また野菜は、普通は1食に数種類を少量ずつ食べる人が多いので、熱量点数を計算しようとするとも0.1点などの小さな数値になり、計算がめんどろです。そのため便宜的に緑黄色野菜120g以上と淡色野菜との合計で「350g以上 = 1点」として計算します。つまり第3群の「野菜1点」というのは「野菜の合計が350g以上」ということになります。

総摂取エネルギー量を「第4群」で調整する

第1群～第3群で9点(720kcal)を摂取したので、一日20点の人の残りの必要量は11点(880kcal)です。これを第4群の食品からとります。ただし、第4群であればどれでもいいというわけではなく、**穀物9点分を優先的に**とります。残り2点分を**油脂・砂糖・その他**でとります。

以上は総摂取エネルギーを一日20点とした場合です。減量ダイエットが必要な人で一日の総摂取エネルギーをもっと減らしたい人は、第4群の砂糖・その他で調整(減らす)します。第1群～第3群の9点を減らしてはなりません。

逆に必要エネルギー量が20点より多い人は第4群の11点を増やせばいいのです。ただし、激しいスポーツをする人、成長期や妊娠・授乳期の人などエネルギーが20点より大幅に多く必要な場合には、第4群だけで増やすのではなく各群からバランスよく補います。

