

1 食事摂取基準を活用した栄養管理

(1) 日本人の食事摂取基準（2025年版）について

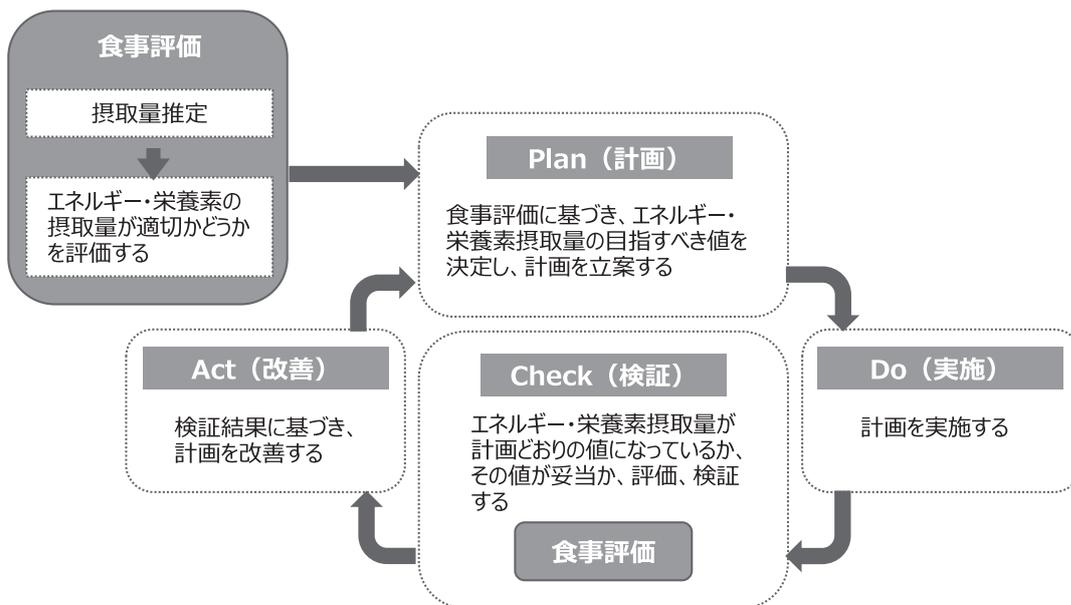
日本人の食事摂取基準は、健康増進法第16条の2の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改定されます。令和6年10月には、令和7年度から使用する新たな基準（2025年版）の報告書が公表されました。

2025年版の改定の趣旨

令和6年度から開始した健康日本21（第三次）では、その方針として、生活習慣の改善、主要な生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上等の観点も踏まえた取組を推進することが掲げられています。今回の食事摂取基準は、こうした健康・栄養政策の動向を踏まえた内容であり、この一環として、「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」の節では、生活機能の維持・向上の観点から、生活習慣病に加えて、新たに骨粗鬆症とエネルギー・栄養素との関連も整理されました。

(2) 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

食事摂取基準を活用する場合は、PDCA サイクルに基づく活用を基本とします。まず、摂取量推定により、エネルギー・栄養素の摂取量が適切かどうかを評価します。食事評価に基づき、食事改善計画の立案、食事改善を実施し、それらの検証を行います。検証結果を踏まえ、計画や実施の内容を改善します。



（資料） 日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書

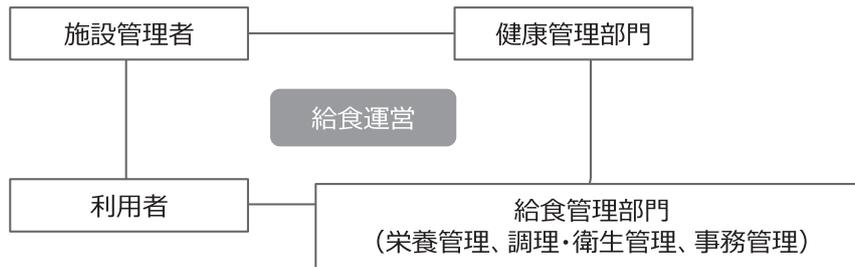
(1) 栄養管理の流れ

① 給食管理体制の整備

給食運営及び栄養管理の方針を明確にし、必要な栄養管理体制を整備する。

- ▶ 給食運営の方針・目標を設定
施設としての給食運営の方針、目標を設定し、施設内の関係部門や受託者（給食業務を委託する場合）と共有し、業務を円滑に遂行する。
- ▶ 業務分担の明確化、連携体制の構築
 - ・施設管理者のもとに栄養管理責任者及び調理責任者を定め、栄養管理部門の責任体制と役割分担を明確にする。
 - ・給食業務を委託する場合、施設と受託者の業務分担を明確にし、契約書等を整備する。
 - ・施設内の関係部門や受託者と定期的に話し合いの場（給食関係会議）をもち、意思疎通を図る。
給食関係会議は記録を作成し、施設管理者及び業務従事者に内容を周知後、保管する。
- ▶ 評価体制の整備
給食運営や栄養管理について、喫食量の把握や検食等により施設全体で評価し、改善に取り組める体制を整備する。

【関係帳票の例】 □ 組織図 □ 業務分担表 □ 給食関係会議記録 □ 契約書（委託の場合）



【参考】給食関係会議について

給食内容を充実させるためには、施設管理者をはじめ利用者の給食に対する理解、協力が必要です。このため施設管理者、給食関係者（管理栄養士等）、また、給食業務を委託する場合においては、施設側、受託者側双方の関係者及び利用者の代表が参加する給食関係会議等を開催し、給食運営や栄養管理に関して検討を行い給食内容の向上を図ることが大切です。

② 栄養計画

食事提供を行うために利用者を把握し、給与栄養目標量の設定、献立作成基準の作成を行う。

- ▶ 対象者の特性把握
 - ・利用者の性、年齢、栄養状態、身体状況、身体活動レベル等の特性を把握する。
 - ・昼食のみ等、一部の食事を提供する場合は、給食以外の食事の摂取状況を可能な範囲で把握し、各栄養素の給与量の設定時に考慮する。
- ▶ 給与栄養目標量の設定
 - ・利用者の特性に応じて、エネルギー及び栄養素の量を設定する。どのような根拠で目標量を設定したかを明確にしておく。
 - ・給与栄養目標量は定期的（6か月に1回）かつ、必要に応じて見直しをする。
- ▶ 献立作成基準の作成
 - ・給与栄養目標量が確保できるよう、献立作成基準を作成する。
 - ・献立作成基準の例として食品構成表や食材料費の設定、3食の配分等がある。

【関係帳票の例】 □ 人員構成表 □ 給与栄養目標量（食事せん規約等） □ 食品構成表

③ 食事計画

設定した給与栄養目標量、献立作成基準に基づき、献立を作成する。

- ▶ 利用者の特性に配慮した、変化に富んだ献立の作成
 - ・利用者の摂食機能、嗜好に配慮し、幅広い種類の食材を使用する。
 - ・季節感や地域性を取り入れる。
 - ・設備や作業手順、食材等にかかる経費を考慮する。
- ▶ 予定給与栄養量の算出と確認
 - ・作成した予定献立の給与栄養量を算出し、給与栄養目標量に見合っているか確認する。
 - ・予定献立は実施前に施設管理者の承認を得る。

【関係帳票の例】 予定献立表 給与食品検討表 給与栄養量

④ 実施

食事計画に基づき実施する。

- ▶ 予定献立にそった調理、品質管理
 - ・あらかじめ利用者数を把握し、予定献立の1人当たりの使用食品量に予定食数を乗じて総使用量を算出。使用予定の食材の廃棄率や検食・保存食を考慮し、発注する。
 - ・作業工程表や作業指示書（予定献立表）に従って衛生的に調理する。
 - ・品質管理、衛生管理は必要な確認と記録を行い、書類を整備する。
 - ・一定の品質の食事を提供するために量、温度、時間等を数値化して基準設定し、管理する。
- ▶ 利用者への事前提示と栄養情報の提供
献立内容や栄養情報の提供を行うことで、利用者が自ら健康管理を行えるよう配慮する。
(献立表の掲示並びにエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩等の栄養成分を表示すること。)
- ▶ 食事の提供
 - ・適時、適温での提供とする。
 - ・選択食（カフェテリア方式）実施の場合は、モデル献立例を提示する等、利用者が適切な組み合わせの食事選択ができるよう配慮する。
- ▶ 実施献立表の作成
 - ・予定献立から食材や使用量に変更が生じたときは、変更内容を正確に記録し、実施献立とする。
 - ・変更内容に応じて、給与栄養量を修正する。

【関係帳票の例】 発注書・納品書 食品受払簿 実施献立表

⑤ 評価・改善

給食運営や栄養管理について施設全体で評価し、改善に取り組む。

- ▶ 検食の実施
 - ・食事の提供前に検食を実施し、利用者にとって量、質、嗜好面、衛生面から適当であるかを評価し、結果を記録する。(病院等においては、一般食以外の食種についても適宜検食を行うことが望ましい。)
- ▶ 喫食量、残食量の把握
 - ・提供された食事がどの程度摂取されたかを把握する。
 - ・施設の特性に応じて利用者一人一人の摂取量の把握、集団全体の残食量として料理別の把握等、適切に実施する。
- ▶ 給与栄養量の算出・評価
把握した喫食量から給与栄養量を算出し、設定した給与栄養目標量どおりに食事提供がされたかを評価する。
- ▶ 栄養計画、食事計画の見直し
給与栄養量の評価にあわせて、嗜好調査、満足度調査（喫食者による食事評価）、利用者の身体状況により、給食運営や栄養管理についての課題を明確にし、改善方法を検討し対策を講じる。

【関係帳票の例】 検食簿 嗜好調査 給与栄養量（月報） 喫食量調査 残食量調査

【参考】 集団の食事改善を目的として食事摂取基準を活用する場合の基本的事項

目的	用いる指標	食事評価	食事改善の計画と実施
エネルギー摂取の過不足の評価	体重変化量 BMI	<ul style="list-style-type: none"> ・体重変化量を測定 ・測定されたBMIの分布から、BMIが目標とするBMIの範囲を下回っている、あるいは上回っている者の割合を算出 	<p>BMIが目標とする範囲内に留まっている者の割合を増やすことを目的として計画を立案</p> <p>〈留意点〉</p> <p>一定期間において2回以上の体重測定を行い、その変化に基づいて計画を変更し、実施</p>
栄養素の摂取不足の評価	推定平均必要量 目安量	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と推定平均必要量から、推定平均必要量を下回る者の割合を算出 ・目安量を用いる場合は、摂取量の中央値と目安量を比較し、不足していないことを確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・推定平均必要量では、推定平均必要量を下回って摂取している者の集団内における割合をできるだけ少なくするための計画を立案 ・目安量では、摂取量の中央値が目安量付近かそれ以上であれば、その量を維持するための計画を立案 <p>〈留意点〉</p> <p>摂取量の中央値が目安量を下回っている場合、不足状態にあるかどうかは判断できない</p>
栄養素の過剰摂取の評価	耐容上限量	測定された摂取量の分布と耐容上限量から、過剰摂取の可能性を有する者の割合を算出	<p>集団全員の摂取量が耐容上限量未満になるための計画を立案</p> <p>〈留意点〉</p> <p>耐容上限量を超えた摂取は避けるべきであり、超えて摂取している者がいることが明らかになった場合は、問題を解決するために速やかに計画を修正、実施</p>
生活習慣病の発症予防を目的とした評価	目標量	測定された摂取量の分布と目標量から、目標量の範囲を逸脱する者の割合を算出	<p>摂取量が目標量の範囲に入る者又は近づく者の割合を増やすことを目的とした計画を立案</p> <p>〈留意点〉</p> <p>発症予防を目的としている生活習慣病と関連する他の栄養関連因子及び非栄養性の関連因子の存在とその程度を明らかにし、これらを総合的に考慮した上で、対象とする栄養素の摂取量の改善の程度を判断</p> <p>また、生活習慣病の特徴から考え、長い年月にわたって実施可能な改善計画の立案と実施が望ましい</p>

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

18-49歳:18.5-24.9 50-64歳:20.0-24.9 65-74歳:21.5-24.9 75歳以上:21.5-24.9

(資料) 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書

【参考】自主管理票

・施設の栄養管理等についての自己管理を目的としたチェックシートです。項目によっては、貴施設に適さない内容も含まれている可能性はありますが、施設の栄養管理体制の見直し等にご活用ください。
 ・関係帳票等は例示として示したもので、すべての帳票が必要というものではありません。

	項目	関係帳票等	チェック
届出等	給食施設の開始・変更の届出をしている。	<input type="checkbox"/> 開始届、変更届	
	年2回、栄養管理報告書を提出している。	<input type="checkbox"/> 栄養管理報告書	
体制整備	栄養士・管理栄養士を配置している。		
	施設管理者のもと、栄養管理・給食業務の分担・責任体制を明確にしている。	<input type="checkbox"/> 組織図 <input type="checkbox"/> 業務分担表	
	施設の特性に応じた栄養管理を実施するため、給食運営の方針・目標を設定している。		
	設定した給食運営の方針・目標を施設内の関係部門や（委託の場合は）委託事業者と共有している。		
	栄養管理等について検討する会議を定期的開催している。	<input type="checkbox"/> 会議記録	
	給食業務従事者に対して、栄養管理や衛生管理等の研修を実施している。 （外部研修への参加を含む）	<input type="checkbox"/> 研修報告書	
	給食業務を委託している場合、委託契約の内容が確認できるような委託契約書等を備えている。 委託事業者の業務の状況を定期的に確認し、必要な指示を行っている。	<input type="checkbox"/> 契約書	
栄養計画	利用者の性、年齢、身体状況、食事の摂取状況等を定期的に把握している。	<input type="checkbox"/> 人員構成表	
	昼食のみ等、一部の食事を提供している場合、給食以外の食事の摂取状況を可能な範囲で把握している。		
	把握した利用者の情報に基づき、給与栄養目標量を設定している。		
	利用者間で必要な栄養量に差が大きい場合、複数献立や各利用者に対して適切な選択肢ができるよう工夫している。	<input type="checkbox"/> 給与栄養目標量 （食事せん規約等）	
食事計画	複数献立の場合、各献立に対して給与栄養目標量を設定している。		
	給与栄養目標量が確保できるよう、献立作成基準（食品構成表、朝食・昼食・夕食や夜食・間食の配分率、献立作成期間、提供する料理の種類、主要食品の提供量、提供方式等）を作成している。	<input type="checkbox"/> 食品構成表	
	献立は、利用者の身体状況、日常の食事の摂取量に占める給食の割合、嗜好等に配慮して作成している。	<input type="checkbox"/> 予定献立表	
実施	献立は、料理の組み合わせや食品の組み合わせに配慮して作成している。		
	予定献立から給与栄養量を算出し、給与栄養目標量に見合っているかの確認を行い、必要に応じて献立内容の見直しを行っている。	<input type="checkbox"/> 給与食品検討表 <input type="checkbox"/> 給与栄養量	
	食材料の発注にあたっては、献立表を基に食品の廃棄率を考慮した使用量に予定食数を乗じて算出し、検食・保存食が確保できるよう適切な分量で発注している。	<input type="checkbox"/> 発注書・納品書 <input type="checkbox"/> 食品受払簿	
	予定献立から食材や使用量に変更が生じたときは、変更内容を記録している。	<input type="checkbox"/> 実施献立表	
	食事時間は、日常生活の時間とあまり格差のない時間であり、利用者がゆっくと食事ができるような時間を確保している。		
	適切な温度の食事が提供できるよう工夫している。		
	利用者に対して、献立表の掲示を行っている。		
評価	利用者に対して、熱量、たんぱく質、脂質、食塩等の主要栄養成分の表示を行う等、健康や栄養に関する情報提供を行っている。		
	利用者が正しい食習慣を身に付け、より健康的な生活を送るために必要な知識を習得できるよう、施設の実情に応じて知識の普及に取り組んでいる。 （健康栄養情報の資料提供、栄養相談、イベント開催等）		
	カフェテリア方式等利用者の自主性により料理の選択が行われる場合、モデル的な料理の組合せを提示している。		
	提供した食事が、利用者にとって量・質・嗜好面・衛生面等から適当であったかの評価を行っている。	<input type="checkbox"/> 検食簿 <input type="checkbox"/> 嗜好調査	
危機管理対策	提供済みの献立から、給与栄養量を算出している。	<input type="checkbox"/> 給与栄養量 （月報）	
	食事の摂取状況の把握とともに、利用者の身体状況の変化を把握する等により総合的な評価を行い、その結果に基づき、食事計画の改善を図っている。	<input type="checkbox"/> 喫食量調査 <input type="checkbox"/> 残食量調査	
	災害等発生時に備え、食料の備蓄を行うとともに、期限前に有効活用している。	<input type="checkbox"/> 備蓄食品一覧	
	災害等発生時の食事提供に関するマニュアルを作成している。	<input type="checkbox"/> マニュアル	
危機管理対策	災害等発生時の食事提供に関する訓練を実施している。		
	災害等発生時でも適切な食事が提供できるよう、施設内や施設間、他機関の協力体制が整備されている。		

(2) 栄養管理のプロセス

① 対象者の特性把握

適切な食事提供を実施するために、性、年齢、栄養状態、身体状況（身長・体重・BMI）、身体活動レベル等、対象者の特性を把握します。

② 給与栄養目標量の設定

給与栄養目標量は、施設や利用者の特性に応じて各種の設定方法があります。ここでは、事業所を一例とし、性・年齢別の人員構成と身体活動レベルから算出する方法を示します。

(例) A事業所 従業員数1,235人 (18-64歳)

給与エネルギー目標量の設定

▶ 人員構成表の作成：食事摂取基準に対応した人員構成表を作成

(人)

身体活動レベル		18-29歳	30-49歳	50-64歳	小計	合計
低い	男性	75	415	180	670	1,235
	女性	20	120	3	143	
ふつう	男性	55	180	110	345	
	女性	20	55	2	77	
高い	男性	0	0	0	0	
	女性	0	0	0	0	

▶ 年齢別推定エネルギー必要量の確認：食事摂取基準を参考に、身体活動レベルに応じたエネルギー必要量を性・年齢別に確認

(kcal/日)

身体活動レベル		18-29歳	30-49歳	50-64歳
低い	男性	2,250	2,350	2,250
	女性	1,700	1,750	1,700
ふつう	男性	2,600	2,750	2,650
	女性	1,950	2,050	1,950

(資料) 日本人の食事摂取基準 (2025年版) 策定検討会報告書

→ A事業所の従業員の推定エネルギー必要量は、1,700-2,750kcalの範囲に分布している

【参考】身体活動レベル (カテゴリー)

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

(資料) 日本人の食事摂取基準 (2025年版) 策定検討会報告書

- ▶ 1食当たりの必要量と対象人数の確認：
1日当たりのエネルギーのうち、給食でどのくらいの割合を提供するのかを決定（ここでは昼食のみ：35%とする）

推定エネルギー必要量に対する施設の対象者の分布を確認

身体活動レベル	性別	年齢	1日当たりのエネルギー	昼食(35%)	丸め値	人数	
		歳	kcal/日	kcal/回	kcal/回	人	丸め値ごとの対象人数
低い	女性	18-29	1,700	595	600	20	143
		30-49	1,750	613		120	
		50-64	1,700	595		3	
ふつう	女性	18-29	1,950	683	700	20	77
		30-49	2,050	718		55	
		50-64	1,950	683		2	
低い	男性	18-29	2,250	788	800	75	670
		30-49	2,350	823		415	
		50-64	2,250	788		180	
ふつう	男性	18-29	2,600	910	900	55	165
		50-64	2,650	928		110	
		30-49	2,750	963		1000	

$$\frac{600 \times 143 + 700 \times 77 + 800 \times 670 + 900 \times 165 + 1000 \times 180}{1235} \approx 813$$

平均
813kcal
(約800kcal)

- エネルギー必要量は、平均800kcal
おおよそ 600・700・800・900・1000kcal/回 の5種類に分けられる

食事の種類（給与エネルギーの階級）の設定

- ▶ 単一定食の場合：平均値と最頻値である800kcalに設定。
- ▶ 複数（2種）定食の場合：600kcalと800kcal、700kcalと900kcal、650kcalと850kcal等の2種類が考えられる。
- ▶ カフェテリアの場合：600kcal～1000kcalの範囲で組み合わせが可能な料理の設定を行う。

給与栄養目標量の設定

- ▶ たんぱく質、脂質、ビタミンA・B₁・B₂・C、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩相当量）、食物繊維の設定は必須とする。
- ▶ たんぱく質、脂質、炭水化物については、総エネルギー摂取量に占める割合（%エネルギー）で設定する。
- ▶ その他の栄養素は最新の日本人の食事摂取基準を参考に、栄養素ごとの幅を設定する。
- ▶ 対象者の特性（性、年齢、栄養状態、身体状況（身長・体重・BMI）、身体活動レベル等）により、不足しがちな栄養素を考慮する等、適切な範囲での調整を行う。
- ▶ 食事摂取基準の値は、不足する人の割合がより低くなる値や、過剰のリスクを考慮して選ぶ。
 （例）推定平均必要量を下回らない
 推奨量や目標量を目指すよう配慮

A事業所の給与栄養目標量

栄養素等	カフェテリア	800kcal定食	600kcal定食	算出の考え方 (一例)
エネルギー (kcal)	800 (600-1000)	800	600	—
たんぱく質 (g)	33 (26-40)	33 (26-40)	24.8 (19.5-30)	エネルギー×16.5% ÷4kcal/g
脂質 (g)	22.2 (17.8-26.7)	22.2 (17.8-26.7)	16.7 (13.3-20)	エネルギー×25% ÷9kcal/g
炭水化物 (g)	115 (100-130)	115 (100-130)	86.3 (75-97.5)	エネルギー×57.5% ÷4kcal/g
食物繊維 (g)	6.3-7.6	7.6	6.3	目標量×35%
ビタミン A (μgRAE)	173を下回らず 945未満	226を下回らず 945未満	173を下回らず 945未満	推定平均必要量×35% 耐容上限量×35%
ビタミン B ₁ (mg)	0.21を下回らず 0.41付近	0.28を下回らず 0.41付近	0.21を下回らず 0.31付近	推定平均必要量×35% 推奨量×35%
ビタミン B ₂ (mg)	0.35を下回らず 0.58付近	0.48を下回らず 0.58付近	0.35を下回らず 0.42付近	推定平均必要量×35% 推奨量×35%
ビタミン C (mg)	35以上	35以上	35以上	推奨量×35%
カルシウム (mg)	228以上	264以上	228以上	推奨量×35%
鉄 (mg)	2.1を下回らず 3.6付近	2.1を下回らず 2.6付近	2.6を下回らず 3.6付近※ ※月経ありで算出	推定平均必要量×35% 推奨量×35%
食塩相当量 (g)	2.3未満	2.6未満	2.3未満	目標量×35%
備考	モデル献立を提示し 適切な選択を促す	対象者：男性 身体活動レベル「低い」 一番人数の多い年代 (30-49歳)の値を 用いて計算	対象者：女性 身体活動レベル「低い」 一番人数の多い年代 (30-49歳)の値を 用いて計算	—

【参考】日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書（抜粋）

栄養素等			18-29歳	30-49歳	50-64歳
たんぱく質 (%エネルギー)	目標量		13-20	13-20	14-20
脂質 (%エネルギー)	目標量		20-30	20-30	20-30
炭水化物 (%エネルギー)	目標量		50-65	50-65	50-65
食物繊維 (g/日)	目標量	男性	20以上	22以上	22以上
		女性	18以上	18以上	18以上
ビタミン A (μ gRAE/日)	推定平均 必要量	男性	600	650	650
		女性	450	500	500
	推奨量	男性	850	900	900
		女性	650	700	700
耐受上限量		2,700			
ビタミン B ₁ (mg/日)	推定平均 必要量	男性	0.8	0.8	0.8
		女性	0.6	0.6	0.6
	推奨量	男性	1.1	1.2	1.1
		女性	0.8	0.9	0.8
ビタミン B ₂ (mg/日)	推定平均 必要量	男性	1.3	1.4	1.3
		女性	1.0	1.0	1.0
	推奨量	男性	1.6	1.7	1.6
		女性	1.2	1.2	1.2
ビタミン C (mg/日)	推定平均 必要量	男性	80	80	80
		女性	80	80	80
	推奨量	男性	100	100	100
		女性	100	100	100
カルシウム (mg/日)	推定平均 必要量	男性	650	650	600
		女性	550	550	550
	推奨量	男性	800	750	750
		女性	650	650	650
耐受上限量		2,500			
鉄 (mg/日)	推定平均 必要量	男性	5.5	6.0	6.0
		女性*	5.0/7.0	5.0/7.5	5.0/7.5
	推奨量	男性	7.0	7.5	7.0
		女性*	6.0/10.0	6.0/10.5	6.0/10.5
※ 月経なし/月経あり					
食塩相当量 (g/日)	目標量	男性	7.5未満	7.5未満	7.5未満
		女性	6.5未満	6.5未満	6.5未満

推定平均必要量 ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもの
 推奨量 ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの者（97-98%）が充足している量
 目安量 特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量
 耐受上限量 健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限
 目標量 生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

③ 献立作成基準の作成

利用者の給与栄養目標量が確保できるよう、献立作成基準を設定します。

献立作成基準に必要となる事項例

- ・食品構成表を作成し、栄養素だけでなく食材バランスのよい献立作成に活用する。
- ・利用者の状況を考慮し、朝食、昼食、夕食の配分率を決定する。間食が必要な場合は、間食も配慮して配分する。
- ・献立作成の期間やサイクルを設定する。(2週間1サイクル、四季を取り入れ3か月で変更等)
- ・提供する料理の種類を設定する。(主食・主菜・副菜・汁物・果物等の料理区分の設定等)
- ・主要な食品の提供量を設定する。(ごはんS / M / L、主菜・副菜の食品の分量等)
- ・提供方式を設定する。(単一定食、複数定食、カフェテリア等)

④ 食品構成の作成

食品構成とは、施設で設定したエネルギーや栄養素の目標量が摂取できるように、どのような食品を、どの程度提供すればよいかを目安量として示すものです。

食品構成の作成方法

- A 昼食は1日全体の概ね1/3以上を目安にする。
- B 給与エネルギー目標量及び炭水化物エネルギー比率から穀類の使用量を定める。
この際、朝、昼、夕の主食の種類(米、パン、めん類等)や量を考慮する。
- C 総たんぱく質から動物性食品の使用量を定める。
- D 穀類以外の植物性たんぱく質として、豆類の使用量を定める。
総たんぱく質からCで算出した動物性たんぱく質を引いた残りが植物性たんぱく質となるが、そのうちのBで算出される穀類から摂取するたんぱく質を差し引いた残りの半分以上を豆類で補うとともに、カルシウム補給源として決める。
- E 野菜類の使用量は、概ね1日350gを目標とし、施設の特徴に応じて決める。そのうち1/3程度を緑黄色野菜とする。
- F 脂質は過剰にならないように油脂類の使用を決める。脂肪エネルギー比率が適正な範囲におさまるように考慮する。
- G 残りの食品は総エネルギー量及び使用実績から決める。残る食品のうち、エネルギー源となるいも及びでん粉類、果実類、砂糖類の使用量は、偏りのないように注意する。なお、豆類、魚介類、肉類、野菜類、調味料類、調理済み流通食品類のそれぞれの分類の中で、食塩摂取量に関連の深い食品群についてはその目標量の範囲内におさまるよう過去の使用実績と合わせて決める。

【参考】加重平均栄養成分表の作成

パソコンを利用して日々の献立の栄養価計算を行うことができない場合には、食品構成の作成に先立ち、食品群別の加重平均栄養成分表を作成することが必要です。まず、1年分の実施献立(便宜上、各月の10日間、春夏秋冬の1か月等)から、食品群別数量を求め、食品群別使用量集計表(表1)に転記し、各食品群ごとに食品の使用量及び構成比率を求めます。この食品の構成比率(%)を重量(g)に置き換え、それぞれの栄養素を算出し、これを合計して100g当たりの食品群別加重平均栄養成分値を求めたものが、食品群別加重平均栄養成分表(表2)です。

表1 食品群別使用量集計表

食品群名	食品名	重量(kg)	比率(%)
魚介類 (生)	まあじ	11.1	51
	まさば	7.1	32
	するめいか	3.7	17
	計	21.9	100

卵類	鶏卵	25.1	100
	うずら卵	0.1	-
	計	25.2	100

表2 食品群別加重平均栄養成分表

食品群100g当たり

食品群名	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
魚介類 (生)	まあじ	51	57	10.0	2.3	34	0.3
	まさば	32	68	6.6	5.4	2	0.4
	するめいか	17	13	3.0	0.1	2	0.0
	計	100	138	19.6	7.8	38	0.7

⑤ 献立作成

設定した給与栄養目標量、献立作成基準に従い、献立を作成します。献立作成に当たっては、使用食品に偏りがでないよう、食品構成表を確認する必要があります。

また、利用者の嗜好や食材等にかかる経費、調理食数、施設設備、給食従事者の人数や作業手順を考慮し、安全に提供できるよう配慮します。

⑥ 食事の提供

適切な品質管理及び作業管理による食事の提供が重要であり、計画どおりに食事が提供されているか、常に改善への配慮をしながら観察を行う必要があります。

⑦ 提供した食事の評価

▶ 食事摂取基準を指標とした検証

給与栄養量が目標量を充足しているか、その値が妥当であるかを再評価・検証します。

▶ 喫食量の把握による評価

残食量調査や喫食量調査は提供した食事が対象者にとって適正かどうかを評価していく1つの検討材料となります。嗜好面からの評価・検証も重要です。

▶ 利用状況の把握による評価

定期的に満足度調査・嗜好調査を実施し、提供する食事に対する利用者の評価を確認し、改善に役立てることが重要です。

▶ 検食による評価

施設長あるいは給食責任者は、対象者に食事を提供する前に、各料理の栄養面（量、質、盛り付け、味付け、色彩、形態）、衛生面（異物、加熱状態、異味異臭）について確認し、検食簿等に記録します。これらの結果も食事改善への資料として用いることが可能です。

▶ 健康診査情報の利用

事業所等の施設においては、健康管理部門と連携することにより、健康診査の結果を利用することが望まれます。単なる食事の評価だけでなく、身体状況や疾病の変化に基づき、栄養・食事計画を見直すことができます。

⑧ 栄養計画・食事計画の見直し

一定期間ごとに食事摂取量や対象集団及びその特性の再調査を行い、得られた情報やその他の情報を活用して栄養・食事計画を見直すとともに、献立作成等、一連の業務内容の改善に努めることが重要です。