

## 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（2020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。令和元年12月には、令和2年度から使用する新たな基準（2020年版）の報告書が公表されました。

## 主な改定のポイント

## 活力ある健康長寿社会の実現に向けて

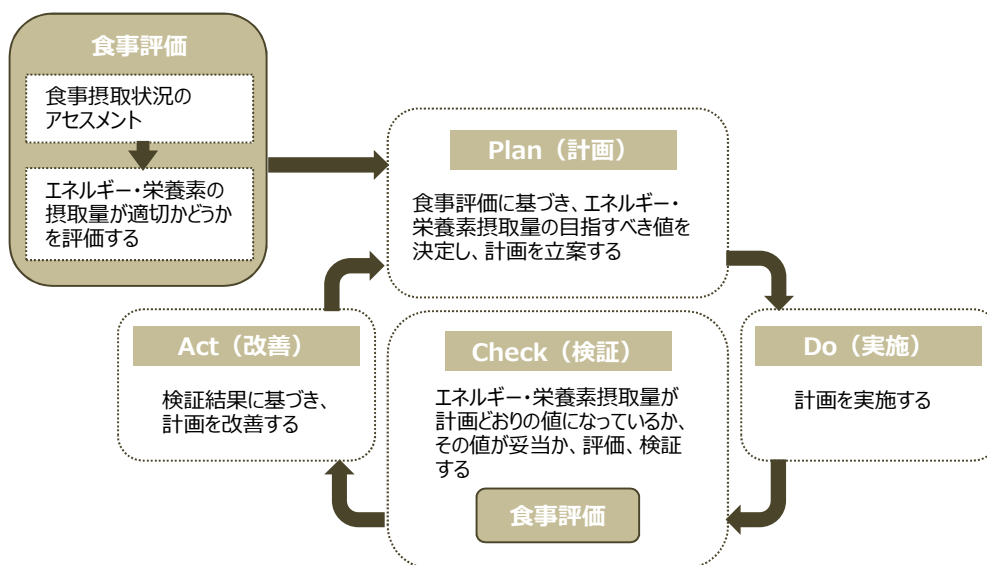
- ▶ きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- ▶ 高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。
- ▶ 若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
  - ・飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
  - ・ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を0.5g/日引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定。
  - ・コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに200mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

## EBPM（Evidence Based Policy Making：根拠に基づく政策立案）の更なる推進に向けて

- ▶ 食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

## (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、食事摂取状況のアセスメントにより、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（2020年版）策定検討会報告書

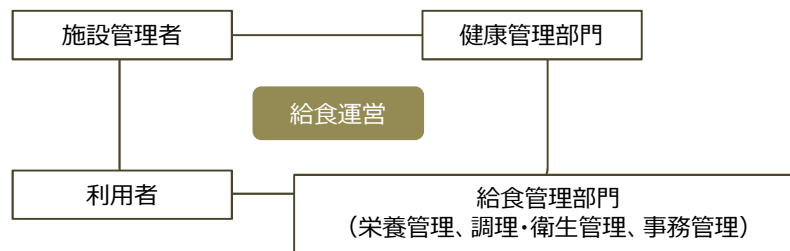
## (1) 栄養管理の流れ

## 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	食事摂取状況のアセスメント	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"> <li>・体重変化量を測定</li> <li>・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</li> </ul>	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 〈留意点〉 一定期間を置いて2回以上の評価を行い、その結果に基づいて計画を変更し、実施
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"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> 〈留意点〉 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
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	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 〈留意点〉 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
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する。ただし、発症予防を目的としている生活習慣病が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程度も測定し、これらを総合的に考慮した上で評価	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 〈留意点〉 発症予防を目的としている生活習慣病が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。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

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(2020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があります。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に開催している。	<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委託契約書等を備えている。	<input type="checkbox"/> 契約書	
	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。		
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）	
	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。		
食事計画	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	
	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。		
実施	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、利用者がゆっくり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。		
	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。			
評価	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	
	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	
危機管理対策	災害等発生時に備え、食料の備蓄を行うとともに、期限内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	
	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、対象者の特性を把握する必要があります。

性・年齢別の人数、身体活動レベル、身体特性（身長・体重・BMI）等

### 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ています。

#### 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

(例) A事業所の設定 従業員数1,235人 (18-64歳) (人)

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

(例) A事業所の従業員の推定エネルギー必要量は、1,650-2,700kcalの範囲に分布 (kcal/日)

身体活動レベル		18-29歳	30-49歳	50-64歳
低い (I)	男性	2,300	2,300	2,200
	女性	1,700	1,750	1,650
ふつう (II)	男性	2,650	2,700	2,600
	女性	2,000	2,050	1,950

(資料) 日本人の食事摂取基準 (2020年版) 策定検討会報告書

## STEP UP

個人の身長・体重・BMIを把握している場合は、個々に推定エネルギー必要量を算出します。

$$\text{推定エネルギー必要量 (kcal/日)} = \text{基礎代謝量 (kcal/日)} \times \text{身体活動レベル}$$

詳細は、日本人の食事摂取基準 (2020年版) 策定検討会報告書を参照



【参考】身体活動レベル別に見た活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル	低い（Ⅰ） 1.50（1.40-1.60）	ふつう（Ⅱ） 1.75（1.60-1.90）	高い（Ⅲ） 2.00（1.90-2.20）
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
中程度の強度 （3.0-5.9メッツ）の 身体活動の1日当たりの 合計時間（時間/日）	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当たりの 合計歩行時間（時間/日）	0.25	0.54	1.00

（資料）日本人の食事摂取基準（2020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
- ・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

【例示】A事業所 昼食のみの提供で、1日の35%を提供するとした場合

1日当たりの エネルギー階級	昼食 (35%)	丸め値	対象人数	
kcal/日	kcal/回	kcal/回	人	
1,650	578	600	3	143
1,700	595		20	
1,750	613		120	
1,950	683	700	2	77
2,000	700		20	
2,050	718		55	
2,200	770	800	180	670
2,300	805		490	
2,600	910	900	110	345
2,650	928		55	
2,700	945		180	
合計			1,235	

食事の種類（給与エネルギーの階級）の設定

対象者の推定エネルギー必要量の幅が大きく、1つの食種で対応することが難しい場合は、複数の食種を設定することが望ましい。その場合、おおむね±200kcal程度を目安として設定する。

給与栄養目標量の設定

- ・たんぱく質、脂質、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・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）、その他の栄養素は日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考に設定する。

【参考】日本人の食事摂取基準（2020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	21以上	21以上	21以上
		女性	18以上	18以上	18以上
ビタミン A ( $\mu$ 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 <sub>1</sub> (mg/日)	推定平均 必要量	男性	1.2	1.2	1.1
		女性	0.9	0.9	0.9
	推奨量	男性	1.4	1.4	1.3
		女性	1.1	1.1	1.1
ビタミン B <sub>2</sub> (mg/日)	推定平均 必要量	男性	1.3	1.3	1.2
		女性	1.0	1.0	1.0
	推奨量	男性	1.6	1.6	1.5
		女性	1.2	1.2	1.2
ビタミン C (mg/日)	推定平均 必要量	男性	85	85	85
		女性	85	85	85
	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	600	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	6.5	6.5	6.5
		女性 <sup>※1</sup>	5.5/8.5	5.5/9.0	5.5/9.0
	推奨量	男性	7.5	7.5	7.5
		女性 <sup>※1</sup>	6.5/10.5	6.5/10.5	6.5/11.0
耐受上限量		男性50 女性40			
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

※1 月経なし/月経あり

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、母集団に属する50%の者が必要量を満たすと推定される摂取量
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



【例示】複数定食方式の場合

① 800kcal定食（主な対象：男性身体活動レベルⅠ）

栄養素等	800kcal定食	算出方法
エネルギー (kcal)	800	
たんぱく質 (g)	34	目標量：800kcal×17%÷4kcal/g=34
脂質 (g)	22	目標量：800kcal×25%÷9kcal/g=22
炭水化物 (g)	116	目標量：800kcal×58%÷4kcal/g=116
食物繊維 (g)	7以上	目標量：21g×35%≒7g
ビタミン A (μgRAE)	228を下回らず315付近 (945未満)	推定平均必要量：650×35%≒228 推奨量：900×35%=315 耐受上限量：2,700×35%=945
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.42を下回らず0.49付近	推定平均必要量：1.2×35%=0.42 推奨量：1.4×35%=0.49
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.46を下回らず0.56付近	推定平均必要量：1.3×35%≒0.46 推奨量：1.6×35%=0.56
ビタミン C (mg)	30を下回らず35付近	推定平均必要量：85×35%≒30 推奨量：100×35%=35
カルシウム (mg)	228を下回らず280付近 (耐受上限量875)	推定平均必要量：650×35%≒228 推奨量：800×35%=280 耐受上限量：2,500×35%=875
鉄 (mg)	2.3を下回らず2.6付近 (耐受上限量18)	推定平均必要量：6.5×35%≒2.3 推奨量：7.5×35%≒2.6 耐受上限量：50×35%≒18
食塩相当量 (g)	2.6未満	目標量：7.5×35%≒2.6

② 600kcal定食（主な対象：女性身体活動レベルⅠ）

栄養素等	600kcal定食	算出方法
エネルギー (kcal)	600	
たんぱく質 (g)	26	目標量：600kcal×17%÷4kcal/g≒26
脂質 (g)	17	目標量：600kcal×25%÷9kcal/g≒17
炭水化物 (g)	87	目標量：600kcal×58%÷4kcal/g=87
食物繊維 (g)	6以上	目標量：18g×35%≒6g
ビタミン A (μgRAE)	175を下回らず245付近 (945未満)	推定平均必要量：500×35%=175 推奨量：700×35%=245 耐受上限量：2,700×35%=945
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.32を下回らず0.39付近	推定平均必要量：0.9×35%≒0.32 推奨量：1.1×35%≒0.39
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.35を下回らず0.42付近	推定平均必要量：1.0×35%=0.35 推奨量：1.2×35%=0.42
ビタミン C (mg)	30を下回らず35付近	推定平均必要量：85×35%≒30 推奨量：100×35%=35
カルシウム (mg)	193を下回らず228付近 (耐受上限量875)	推定平均必要量：550×35%≒193 推奨量：650×35%≒228 耐受上限量：2,500×35%=875
鉄 (mg)	3.2を下回らず3.9付近 (耐受上限量14)	推定平均必要量：9.0×35%≒3.2 推奨量：11.0×35%≒3.9 耐受上限量：40×35%=14
食塩相当量 (g)	2.3未満	目標量：6.5×35%≒2.3

・エネルギー換算係数として、Atwater係数を使用

・600kcal定食の鉄は女性（月経あり）で算出

### 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な事項例

- ・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分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 給与目標エネルギー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類、果実類、砂糖類の使用量は、偏りのないよう注意する。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	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。

### 3 施設特性に応じた栄養管理

#### (1) 病院

病院での食事は医療の一環として提供されるべきものであり、それぞれ患者の病状に応じて必要とする栄養量が与えられ、食事の質の向上と患者サービスの改善をめざして行われるべきものです。

##### 留意事項

- ▶ 入院時食事療養費に係る食事療養及び入院時生活療養費に係る生活療養の実施上の留意事項について（抜粋）

- ・食事の提供に関する業務は保険医療機関自らが行うことが望ましいが、保険医療機関の管理者が業務遂行上必要な注意を果たし得るような体制と契約内容により、食事療養の質が確保される場合には、保険医療機関の最終的責任の下で第三者に委託することができる。
- ・患者への食事提供については病棟関連部門と食事療養部門との連絡が十分とられていることが必要である。
- ・入院患者の栄養補給量は、本来、性、年齢、体位、身体活動レベル、病状等によって個々に適正量が算定されるべき性質のものである。従って、一般食を提供している患者の栄養補給量についても、患者個々に算定された医師の食事箋による栄養補給量又は栄養管理計画に基づく栄養補給量を用いることを原則とするが、これらによらない場合には、次により算定するものとする。
  - ア 一般食患者の推定エネルギー必要量及び栄養素（脂質、たんぱく質、ビタミン A、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）及び食物繊維）の食事摂取基準については、健康増進法（平成14年法律第103号）第16条の2に基づき定められた食事摂取基準の数値を適切に用いるものとする。
  - イ 示した食事摂取基準についてはあくまでも献立作成の目安であるが、食事の提供に際しては、病状、身体活動レベル、アレルギー等個々の患者の特性について十分考慮すること。
- ・調理方法、味付け、盛り付け、配膳等について患者の嗜好を配慮した食事が提供されており、嗜好品以外の飲食物の摂取（補食）は原則として認められないこと。なお、果物類、菓子類等病状に影響しない程度の嗜好品を適量摂取することは差し支えないこと。
- ・当該保険医療機関における療養の実態、当該地域における日常の生活サイクル、患者の希望等を総合的に勘案し、適切な時刻に食事提供が行われていること。
- ・適切な温度の食事が提供されていること。
- ・食事療養に伴う衛生は、医療法及び医療法施行規則の基準並びに食品衛生法（昭和22年法律第233号）に定める基準以上のものであること。
- ・食事療養の内容については、当該保険医療機関の医師を含む会議において検討が加えられていること。
- ・入院時食事療養及び入院時生活療養の食事の提供たる療養は1食単位で評価するものであることから、食事提供数は、入院患者ごとに実際に提供された食数を記録していること。

##### 【参考】

- ◆ 入院時食事療養及び入院時生活療養の食事の提供たる療養の基準等に係る届出に関する手続きの取扱いについて（令和2年3月5日付け保医発0305第13号）
- ◆ 入院時食事療養費に係る食事療養及び入院時生活療養費に係る生活療養の実施上の留意事項について（令和2年3月5日付け保医発0305第14号）

#### (2) 介護保険施設

入所者の栄養状態、身体の状況並びに病状及び嗜好を定期的に把握し、それに基づいた計画的な食事（適切な給与栄養目標量）の提供により、低栄養を予防し、要介護状態の軽減、悪化防止、生活機能の維持・改善を図ることが必要です。

##### 介護老人保健施設

- ▶ 介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準

##### 第四章 運営に関する基準 （食事の提供）

第十九条 入所者の食事は、栄養並びに入所者の身体の状況、病状及び嗜好(し)好を考慮したものとするとともに、適切な時間に行わなければならない。

2 入所者の食事は、その者の自立の支援に配慮し、できるだけ離床して食堂で行われるように努めなければならない。

▶ 介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準について

第4 運営に関する基準 19 食事の提供（基準省令第19条）

(1) 食事の提供について

個々の入所者の栄養状態に応じて、摂食・嚥下機能及び食形態にも配慮した栄養管理を行うとともに、入所者の栄養状態、身体の状態並びに病状及び嗜好を定期的に把握し、それに基づき計画的な食事の提供を行うこと。また、入所者の自立の支援に配慮し、できるだけ離床して食堂で行われるよう努めなければならないこと。

(2) 調理について

調理は、あらかじめ作成された献立に従って行うとともに、その実施状況を明らかにしておくこと。

(3) 適時の食事の提供について

食事時間は適切なものとし、夕食時間は午後6時以降とすることが望ましいが、早くても午後5時以降とすること。

(4) 食事の提供に関する業務の委託について

食事の提供に関する業務は介護老人保健施設自らが行うことが望ましいが、栄養管理、調理管理、材料管理、施設等管理、業務管理、衛生管理、労働衛生管理について施設自らが行う等、当該施設の管理者が業務遂行上必要な注意を果たし得るような体制と契約内容により、食事サービスの質が確保される場合には、当該施設の最終的責任の下で第三者に委託することができること。

(5) 療養室関係部門と食事関係部門との連携について

食事提供については、入所者の嚥下や咀嚼の状況、食欲など心身の状態等を当該入所者の食事に的確に反映させるために、療養室関係部門と食事関係部門との連絡が十分とられていることが必要であること。

(6) 栄養食事相談

入所者に対しては適切な栄養食事相談を行う必要があること。

(7) 食事内容の検討について

食事内容については、当該施設の医師又は栄養士若しくは管理栄養士を含む会議において検討が加えられなければならないこと。

指定介護老人福祉施設

▶ 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準

第四章 運営に関する基準

(食事)

第十四条 指定介護老人福祉施設は、栄養並びに入所者の心身の状況及び嗜好(し)好を考慮した食事を、適切な時間に提供しなければならない。

2 指定介護老人福祉施設は、入所者が可能な限り離床して、食堂で食事を摂ることを支援しなければならない。

▶ 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準について

第4 運営に関する基準 13 食事の提供（基準省令第14条）

(1) 食事の提供について

入所者ごとの栄養状態を定期的に把握し、個々の入所者の栄養状態に応じた栄養管理を行うとともに、摂食・嚥下機能その他の入所者の身体の状態や、食形態、嗜好等にも配慮した適切な栄養量及び内容とすること。また、入所者の自立の支援に配慮し、できるだけ離床して食堂で行われるよう努めなければならないこと。

(2) 調理について

調理は、あらかじめ作成された献立に従って行うとともに、その実施状況を明らかにしておくこと。また、病弱者に対する献立については、必要に応じ、医師の指導を受けること。

(3) 適時の食事の提供について

食事時間は適切なものとし、夕食時間は午後6時以降とすることが望ましいが、早くても午後5時以降とすること。

(4) 食事の提供に関する業務の委託について

食事の提供に関する業務は指定介護老人福祉施設自らが行うことが望ましいが、栄養管理、調理管理、材料管理、施設等管理、業務管理、衛生管理、労働衛生管理について施設自らが行う等、当該施設の管理者が業務遂行上必要な注意を果たし得るような体制と契約内容により、食事サービスの質が確保される場合には、当該施設の最終的責任の下で第三者に委託することができること。

(5) 居室関係部門と食事関係部門との連携について

食事提供については、入所者の嚥下や咀嚼の状況、食欲など心身の状態等を当該入所者の食事に的確に反映させるために、居室関係部門と食事関係部門との連絡が十分とられていることが必要であること。

(6) 栄養食事相談

入所者に対しては適切な栄養食事相談を行う必要があること。

(7) 食事内容の検討について

食事内容については、当該施設の医師又は栄養士若しくは管理栄養士(入所定員が40人を超えない指定介護老人福祉施設であって、栄養士又は管理栄養士を配置していない施設においては連携を図っている他の社会福祉施設等の栄養士又は管理栄養士)を含む会議において検討が加えられなければならないこと。



#### 【参考】

- ◆ 指定施設サービス等に要する費用の額の算定に関する基準（平成12年厚生省告示第21号）
- ◆ 東大阪市介護保険事業の人員、設備、運営等に関する基準等を定める条例（平成24年12月28日 東大阪市条例第36号）
- ◆ 介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準（平成11年3月31日 厚生省令第40号）
- ◆ 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準（平成11年3月31日 厚生省令第39号）
- ◆ 介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準について（平成12年3月17日付け老企第44号）
- ◆ 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準について（平成12年3月17日付け老企第43号）

### (3) 児童福祉施設

児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理は、子どもの健やかな発育・発達を目指し、子どもの食事・食生活を支援していくという視点が大切です。あわせて、食事の提供と食育を一体的な取組みとして栄養管理を行っていくことが重要です。

#### 留意事項

##### ▶ 児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について

- ・子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価し、提供することが適当なエネルギー及び栄養素の量（以下「給与栄養量」という。）の目標を設定するよう努めること。なお、給与栄養量の目標は、子どもの発育・発達状況、栄養状態等の状況を踏まえ、定期的に見直すように努めること。
- ・エネルギー摂取量の計画に当たっては、参考として示される推定エネルギー必要量を用いても差し支えないが、健全な発育・発達を促すために必要なエネルギー量を摂取することが基本となることから、定期的に身長及び体重を計測し、成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察し、評価すること。
- ・たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー産生栄養素バランス）については、三大栄養素が適正な割合によって構成されることが求められることから、たんぱく質については13%-20%、脂質については20%-30%、炭水化物については50%-65%の範囲を目安とすること。
- ・1日のうち特定の食事（例えば昼食）を提供する場合は、対象となる子どもの生活状況や栄養摂取状況を把握、評価した上で、1日全体の食事に占める特定の食事から摂取することが適当とされる給与栄養量の割合を勘案し、その目標を設定するよう努めること。
- ・給与栄養量が確保できるように、献立作成を行うこと。
- ・献立作成に当たっては、季節感や地域性等を考慮し、品質が良く、幅広い種類の食品を取り入れるように努めること。また、子どもの咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達状況等を観察し、その発達を促すことができるよう、食品の種類や調理方法に配慮するとともに、子どもの食に関する嗜好や体験が広がりかつ深まるよう、多様な食品や料理の組み合わせにも配慮すること。また、特に、小規模グループケアやグループホーム化を実施している児童養護施設や乳児院においては留意すること。

#### 【参考】

- ◆ 児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について（令和2年3月31日付け子母発0331第1号）
- ◆ 児童福祉施設における食事の提供ガイド（平成22年3月厚生労働省）
- ◆ 保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月厚生労働省）
- ◆ 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）（平成31年4月厚生労働省）
- ◆ 食事プロセスPDCA 2020年版（令和3年3月東大阪市子どもすこやか部保育室保育課）



【例示】A保育所における給与栄養目標量

【1-2歳児】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
食事摂取基準 (A) (1日当たり)	1,000	13-20%	20-30%	450	4.5
昼食+おやつ の比率 (B%)	50%	50%	50%	50%	50%
給与栄養目標量 ( $C = A \times B / 100$ )	500	16-25	11-17	225	2.3
保育所における給与 栄養目標量 (Cを丸めた値)	500	16-25	11-17	230	2.3

【1-2歳児】	ビタミンA ( $\mu\text{gRAE}$ )	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (A) (1日当たり)	400	0.5	0.6	40	-	-	3.0未満
昼食+おやつ の比率 (B%)	50%	50%	50%	50%	-	-	50%
給与栄養目標量 ( $C = A \times B / 100$ )	200	0.25	0.30	20	-	-	1.5未満
保育所における給与 栄養目標量 (Cを丸めた値)	200	0.25	0.30	20	-	-	1.5未満

【3-5歳児】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
食事摂取基準 (A) (1日当たり)	1,300	13-20%	20-30%	600	5.5
昼食+おやつ の比率 (B%)	45%	45%	45%	45%	45%
給与栄養目標量 ( $C = A \times B / 100$ )	585	19-29	13-19.5	270	2.5
保育所における給与 栄養目標量 (Cを丸めた値)	590	19-29	13-20	270	2.5

【3-5歳児】	ビタミンA ( $\mu\text{gRAE}$ )	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (A) (1日当たり)	500	0.7	0.8	50	1,400以上	8以上	3.5未満
昼食+おやつ の比率 (B%)	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
給与栄養目標量 ( $C = A \times B / 100$ )	225	0.32	0.36	23	630以上	3.6以上	1.6未満
保育所における給与 栄養目標量 (Cを丸めた値)	230	0.32	0.36	23	630以上	3.6以上	1.6未満

※ 備考

- ・給与栄養目標量は、子どもの性別、年齢、発達・発育状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価し設定する。
- ・エネルギーについては、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」推定エネルギー必要量を参考に、園児の特性を考慮して設定した。
- ・たんぱく質・脂質は%エネルギー、カルシウム・鉄・ビタミンについては推奨量、カリウム・食物繊維・食塩相当量については目標量を参考に設定した。
- ・推奨量で男女差のある数値については、成長期の食事であり、不足がないように最大値を使用した。
- ・保育所での給与比率は昼食+おやつとし、おやつは1-2歳児で給与栄養目標量の15%、3-5歳児で10%に設定した。

【例示】保育所における食品構成表

食品構成は使用する食品に偏りが生じないよう、献立を作成するときの目安になります。  
(給与栄養目標量を満たすように構成します。)

3-5 歳児の食品構成表

【例示】A保育所における食品構成表 (主食を保育所で提供する場合) ※ 昼食及びおやつ摂取量			【参考】国民健康・栄養調査食品群別摂取量 (令和元年 1-6歳) ※ 1人1日当たりの摂取量		
食品群名		可食量 (g)	食品群名		可食量 (g)
穀類	米	74	穀類	米	258
	パン類		穀類	パン類	
	めん類		穀類	めん類	
	その他の穀類		穀類	その他の穀類	
いも類	いも類	22	いも類	いも類	36
	いも類加工品		いも類加工品		
砂糖及び甘味料	砂糖及び甘味料	6	砂糖及び甘味料	砂糖及び甘味料	4
豆類	大豆製品	11	豆類	大豆製品	31
	大豆その他の豆類			大豆その他の豆類	
種実類	種実類	1.0	種実類	種実類	1.5
野菜類	緑黄色野菜	27	野菜類	緑黄色野菜	45
	その他の野菜			その他の野菜	
果実類	果実類	33	果実類	果実類	93
	果実加工品			果実加工品	
きのこ類	きのこ類	2	きのこ類	きのこ類	8
藻類	藻類	1	藻類	藻類	6
魚介類	魚介類 (生)	14	魚介類	魚介類 (生)	30
	干物・塩蔵・缶詰			干物・塩蔵・缶詰	
	練製品			練製品	
肉類	肉類 (生)	32	肉類	肉類 (生)	63
	肉加工品			肉加工品	
卵類	卵類	3	卵類	卵類	20
乳類	牛乳	180	乳類	牛乳	212
	乳製品			乳製品	
油脂類		4	油脂類		6
菓子類	菓子類	1	菓子類	菓子類	24

※ 1-2歳児の食品構成については、上記の80%を目安とします。

(資料) 食事プロセスPDCA 2020年版 (令和3年3月東大阪市子どもすこやか部保育室保育課)

(4) 学校 (小学校・中学校)

学校給食は、児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものです。

留意事項

▶ 学校給食摂取基準の策定について (報告)

学校給食摂取基準の策定に当たっては、厚生労働省が定めた食事摂取基準を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、食事状況調査の調査結果を踏まえ、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出することとした。

## 各栄養素等の基準値の設定

項目	内容
エネルギー	学校保健統計調査の平均身長から求めた標準体重と食事摂取基準で用いている身体活動レベルのレベルⅡ（ふつう）により算出した1日の必要量の3分の1
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13-20%エネルギー
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の20-30%エネルギー
ナトリウム（食塩相当量）	食事摂取基準の目標量の3分の1未満
カルシウム	食事摂取基準の推奨量の50%
マグネシウム	小学生以下については、食事摂取基準の推奨量の3分の1程度 中学生以上については40%
鉄	食事摂取基準の推奨量の40%程度
亜鉛	食事摂取基準の推奨量の3分の1が学校給食において配慮すべき値
ビタミンA	食事摂取基準の推奨量の40%
ビタミンB <sub>1</sub>	食事摂取基準の推奨量の40%
ビタミンB <sub>2</sub>	食事摂取基準の推奨量の40%
ビタミンC	食事摂取基準の推奨量の3分の1
食物繊維	食事摂取基準の目標量の40%以上

（資料） 学校給食摂取基準の策定について（報告）

## 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童（6-7歳） の場合	児童（8-9歳） の場合	児童（10-11歳） の場合	生徒（12-14歳） の場合
エネルギー（kcal）	530	650	780	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の13-20%			
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の20-30%			
ナトリウム （食塩相当量）（g）	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム（mg）	290	350	360	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120
鉄（mg）	2	3	3.5	4.5
ビタミンA（μgRAE）	160	200	240	300
ビタミンB <sub>1</sub> （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	25	30	35
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上	7以上

- （注） 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。  
 亜鉛……児童（6-7歳） 2mg 児童（8-9歳） 2mg  
 児童（10-11歳） 2mg 生徒（12-14歳） 3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

（資料） 学校給食実施基準

【参考】

- ◆ 学校給食法（昭和29年法律第160号）
- ◆ 学校給食実施基準の一部改正について（通知）  
（令和3年2月12日付け2文科初第1684号）
- ◆ 学校給食実施基準（平成21年文科省告示第61号）
- ◆ 学校給食摂取基準の策定について（報告）  
（令和2年12月学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議）

【参考】日本食品標準成分表の改訂について（概要）

日本食品標準成分表は、日常的に摂取する食品の標準的な成分値を示す唯一の公的データ集として、昭和25年以来、時々の食の状況や栄養学の知見の変化等に合わせ改訂されています。

最近では、給食事業等のほか、栄養成分表示をする事業者や個人の食事管理におけるニーズの高まりに応えるため、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の下に食品成分委員会が設置され、継続的に検討が進められています。

今般、調理済み食品の情報の充実、エネルギー計算方法の変更を含む5年ぶりの全面改訂が行われ、次の各成分表が令和2年12月25日に公表されました。

- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）アミノ酸成分表編
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）脂肪酸成分表編
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）炭水化物成分表編

今般の全面改訂については、次の項目に対応したものとなっています。

- (1) 個人の食生活や施設給食の変化から需要が増大している、冷凍、チルド、レトルトの状態流通する食品（惣菜、Ready to Eat など）について、「調理済み流通食品」の食品群を設け、大手事業者の原材料配合割合から算出した成分値を収載するとともに、素材からの重量や成分の変化についての情報を収載すること
- (2) 糖質やエネルギー（カロリー）による食事管理に対応するため、従来の炭水化物を「利用可能炭水化物（でん粉と単糖・二糖類）」と「食物繊維・糖アルコール」に分けるとともに、成分表2010から蓄積を図ってきた、アミノ酸、脂肪酸組成とともに、利用可能炭水化物、食物繊維等の成分値に基づくエネルギー計算を行い、食品のエネルギー値の確からしさを向上すること
- (3) 2016（平成28）年以降取り組んできた毎年の「追補」による原材料的食品等の成分値変更について、成分値を計算で求める他の収載食品に反映させ、全体の整合を図ること

（資料） 令和2年12月 科学技術・学術政策局政策課資源室 文部科学省報道発表（令和2年12月25日）別添抜粋