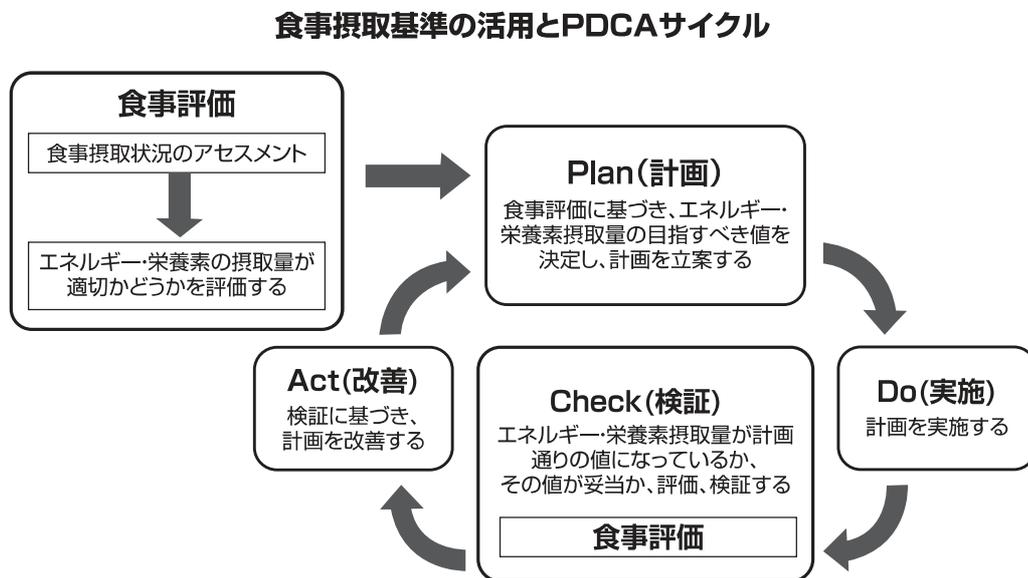


事業所等における栄養管理の実際

給食施設の栄養管理は、国が定める「日本人の食事摂取基準 2025年 年版」令和7年度～令和11年度（以下「食事摂取基準」という）を活用し、下図の栄養管理サイクルに基づき運営します。食事摂取基準は5年毎に改定が行われ、数値や内容が見直されています。

以下は日本人の食事摂取基準(2015年度版)をもとに、栄養管理の手順を参考に記してあります。

< 栄養管理サイクル >



1 食事評価

利用者の把握 : 栄養管理に必要なアセスメント

※アセスメントは、給食管理部門だけではできないため、健康管理部門など他の部門との連携を図ることが必要です。

< 必須項目 >

①性別 ②年齢 ③身長 ④体重 ⑤体格 (BMI) ⑥肥満度

⑤体格 (BMI) : 成人 (18歳以上) の肥満並びにやせに該当する者 (目標とするBMI以外) の割合

計算式 : $BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \}^2$

判定基準 : 目標とするBMI (男女共通) 18~49歳 18.5 ~ 24.9 kg/m²

50~69歳 20.0 ~ 24.9

70歳以上 21.5 ~ 24.9

- ⑥肥満度：小児の肥満並びにやせに該当する者の割合
 幼児（3歳以上～6歳未満） 幼児身長体重曲線（性別・身長別標準体重）
 児童・生徒 学校保健統計調査方式（性別・年齢別・身長別標準体重）
 ※日本小児内分泌学会、日本成長学会により、早見表等が公表されています。
 ※幼児の肥満度判定区分の簡易ソフト 国立保健医療科学院ホームページ
 ※児童・生徒の肥満度判定簡易ソフト 国立健康・栄養研究所ホームページ

<把握することが望ましい項目>

- ①健康診断結果（血液検査・血圧など） ②食物摂取状況 ③摂取機能 ④嗜好

2 計画 (Plan)

アセスメントに基づく栄養計画：給与栄養目標量の設定

摂取不足の人の割合をできるだけ少なくし、過剰摂取の人の割合をなくし、生活習慣病の予防につながる適切なエネルギーや栄養素の摂取量の目標とする値を提案することが必要です。

参考事例： ■K事業所 従業員数550人（18～69歳）の場合

- (1) 人員構成の作成：性別、年齢別、身体活動レベル別の人員構成を作成。

身体活動レベル	低い (I)		ふつう (II)	
	男	女	男	女
18～29歳	20	20	50	10
30～49歳	100	80	50	20
50～69歳	133	5	60	2
小計	253	105	160	32
合計	550 (人)			

- (2) 年代別推定エネルギー必要量の分布の確認

※推定エネルギー必要量 (kcal/日) = 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル
 (注：小児の場合は別途エネルギー蓄積量が付加されます。)

身体活動レベル	低い (I)		ふつう (II)	
	男	女	男	女
18～29歳	2300	1650	2650	1950
30～49歳	2300	1750	2650	2000
50～69歳	2100	1650	2450	1900

- ・K事業所の推定エネルギー必要量は、1650～2650kcalの幅で分布している。



- ・1食当りの必要量と対象人数の確認（昼食：約35%とすると、）

エネルギー階級/日	昼食 (35%)	丸め値	対象人数	対象人数
kcal/日	kcal/回	kcal/回	(人)	(人)
1650	578	600	25	105
1750	613	600	80	

1900	665	700	2	165
1950	683	700	10	
2000	700	700	20	
2100	735	700	133	
2300	805	800	120	120
2450	858	900	60	160
2650	928	900	100	

■K事業所のエネルギー分布は、600・700・800・900の4段階に分けられます。
 平均値は、750kcal

- ・単一定食の場合：平均値750kcalを設定。(主食の量で多少の調整をする。)
- ・複数定食の場合：2種類であれば、600kcalと800kcalを設定(※一例として)
- ・カフェテリアの場合：600～900kcalの範囲で組み合わせが可能な設定。

(3) 栄養素の分布の確認

①エネルギー産生栄養素バランス

年齢等	目 標 量 (中央値) 男女共通			炭水化物
	たんぱく質	脂 質	(%エネルギー) 飽和脂肪酸	
1～17 (歳)	13～20 (16.5)	20～30 (25)	—	50～60 (57.5)
18以上 (歳)	13～20 (16.5)	20～30 (25)	7以下	50～60 (57.5)

②ビタミン・ミネラル・食物繊維

ビタミンA、B1、B2、C、カルシウム、鉄、食物センイ、食塩相当量

(目標量：成人男性80g/日未満。女性70g/日未満)について、適正な範囲での調整をする。

- 推定平均必要量 (EAR) や推奨量 (RDA) を下回らないように、その量に近づくことを目的に計画し、摂取不足を回避する。
- 目安量 (AI) は、おおよそ適切な摂取量として利用する。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する。
- 目標量 (DG) は、生活習慣病の予防を目的としている。当面の摂取量として目指すようにする。
- 耐容上限量 (UL) は、過剰摂取による健康被害の回避を目的とする。

(4) 給与栄養目標量の設定

■K事業所の単一定食の場合：

【A定食】成人男性向け 身体活動レベル I	鉄 (mg)	2.1を下回らず18未満
エネルギー (kcal)	750	ビタミンA (μgRAE) 210を下回らず945未満
たんぱく質 g (13～20%)	31g (16.5%)	ビタミンB1 (mg) 0.4を下回らず0.5付近
脂質 g (20～30%)	21g (25.2%)	ビタミンB2 (mg) 0.4を下回らず0.5付近
(飽和脂肪酸 7%以下)		ビタミンC (mg) 35
炭水化物 (50～67%)	— (58.3%)	食塩相当量 (g) 2.8未満
カルシウム (mg)	210を下回らず、875未満	食物センイ (g) 8

給与栄養目標量に見合った食事計画：献立作成

- ・利用者の給与栄養目標量が確保できるよう、献立を作成する。
- ・内容は、利用者の身体状況、栄養状態、生活習慣、嗜好等に配慮する。
- ・一定期間（一週間、一ヶ月）を単位に予定献立を作成し、地域の特色や季節感、行事食等を取り入れたものにする。

3 実施 (Do)

品質管理、適切な栄養・健康情報の提供：給食の品質管理、栄養に関する情報の提供

- (1) 一定の品質の食事を提供するためには、量、味、温度等を数量化した基準を設定し、品質を管理します。
- (2) 利用者に事前に献立を周知したり、献立表の掲示や熱量、たんぱく質、脂質（飽和脂肪酸）、食塩等の主要栄養成分の表示を行うなど、健康や栄養に関する情報の提供を行います。
- (3) 給食は、利用者が正しい食習慣を身につけ、より健康的な生活を送るために必要な知識を習得する良い機会であり、各々の施設に応じ利用者の知識の普及に努めます。
- (4) 献立や食事サンプルに栄養表示を提供します。複数献立や選択食（カフェテリア方式）などの場合には適切な料理の組み合わせ例を示すなど、利用者が自分にあった食事を選択できるよう情報を提供します。

4 検証 (Check)

評価：アセスメントに基づく計画と実施が適切だったか検証

- (1) エネルギー摂取量の過不足の評価には、BMIの分布を用います。
BMIの目標とする範囲に留まる人の割合を増やすことを目的に評価します。
- (2) 栄養素等の評価には、各種栄養素摂取量が推定平均必要量（EAR）を下回っていたり、耐容上限量（UL）を超えていたり、接近していることがないか確認します。
また、生活環境（食習慣・身体活動量等）や年齢階級が変わった場合は、計画の見直しを行うとともに、生活習慣病のリスクが増加していないか確認・評価します。
- (3) 出食数（売り上げ数）、販売量の把握により献立の改善や提供数の変更等栄養管理計画を修正します。

帳簿の整備：献立書類や衛生管理帳票の整備

必要な帳票等を適正に作成し、当該施設に整備します。

- (1) 栄養管理関係業務を適切に実施し、その内容が確認できるよう、献立表のみならず、喫職者の性別、年齢別、給与栄養目標量の帳簿を適時作成し、当該施設に整備します。
- (2) 衛生管理は「大量調理施設衛生管理マニュアル」その他関係法規等を参考にします。
給食作業を衛生的に行うために、当該施設の状況に合った衛生管理基準を作成するか、または既存の管理基準等を利用して衛生管理を徹底します。

5 改善 (Act)

評価に基づいた計画の見直し：改善したものを再び食事評価（アセスメント）から始めます。