

給与栄養目標量 (昼食800kcal定食(1日のエネルギー量の約35%と設定)) (18歳～64歳男女)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 相当量 (g)	食物繊維 総量(g)	栄養比率 (%)
						A(μg) (REFA当量)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
EAR 推定平均必要量	800	16.0		212	1.9	200	0.25	0.42	28	0.5		炭水化物 エネルギー比 50-65
RDA 推奨量		20.0		254	2.4	281	0.36	0.52	35			脂肪 エネルギー比 20-30
AI 目安量										↓		たんぱく質 エネルギー比 13-20
DG(下限) 目標量		27.0	18.0		↓						7.7	
DG(上限) 目標量		40.0	27.0								2.5	
UL (耐容上限量)				875		945						

「日本人の食事摂取基準2025年版の実践・運用（2025）」第一出版より

この範囲に
収まるように！

単一・複数定食

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 相当量 (g)	食物繊維 総量(g)	栄養比率 (%)
						A(μg) (REFA当量)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
800kcal定食	800	34.0	22.0	212を下回らず 875未満	1.9を下回らず 2.4付近	200を下回らず 945未満	0.25を下回らず 0.36以上	0.42を下回らず 0.52以上	28を下回らず 35以上	2.5未満	7.7以上	
700kcal定食	700	30.0	19.0	181を下回らず 750未満	1.6を下回らず 2.0付近	172を下回らず 810未満	0.22を下回らず 0.31以上	0.36を下回らず 0.44以上	24を下回らず 30以上	2.2未満	7.7以上	
900kcal定食	900	39.0	25.0	241を下回らず 1,000未満	2.2を下回らず 2.7付近	229を下回らず 1,080未満	0.29を下回らず 0.41以上	0.49を下回らず 0.59以上	32を下回らず 40以上	2.8未満	7.7以上	

「日本人の食事摂取基準2025年版の実践・運用（2025）」第一出版より

給与栄養目標量を設定する際に上の表も参考にしてみてください。

気になる点…食塩相当量

令和5年国民健康・栄養調査によると日本人の食塩摂取量の平均は、9.8gで、男性は10.7g、女性は9.1gです。

なかなか難しい現状がありますが、なるべく減塩を心掛けましょう。

VIII 栄養指導…管理栄養士や栄養士が行った食育のことです

よく書かれていた栄養指導内容の例を挙げさせてもらいます。参考にしてください。

社会福祉施設

	実施内容		集団	実施内容	
	個別	・入所時面接(食習慣聞き取り、残存歯数の確認、食事摂取助言等) ・水分接種について(内容・量)		・調理実習(簡単パスタメニュー、肉野菜ソテー、カレーライス) ・買い物実習　・食べ過ぎに注意しよう！　・よい姿勢で食べよう！ ・食事で摂取したカロリーを消費するのに具体的に運動をどのくらいする必要があるか	

IX 課題と評価

施設ごとによく書かれている課題と評価の例を挙げさせてもらいます。参考にしてください。

社会福祉施設

(栄養課題)	(栄養課題に対する取組)	(施設の自己評価)
カルシウムの充足について	カルシウムを目標量に近づける食材の選択、献立の作成 デザートに牛乳や豆乳、ヨーグルトなどを意識して取り入れる。	少しばかり改善されたものの、目標量と比較してまだ足りていない。幸い熱心な先生方の介助やご指導により、提供したものはほとんど摂取できている。さらに汁物に牛乳などの乳製品を使用したり、サラダにしらすなどの小魚を可能な限り使用するなどして更なる充足を目指し、利用者のみなさんが無理なく喜んで喫食できる献立作り、調理に努める。
給食の提供方法が変更されたことにより、栄養価の不足が生じている。	可能な限り、品数を1品増やすようにしている。	年齢層が幅広く、若い方にとって十分な食事量の確保ができない。今後どのように補填するか検討。
肥満の割合が多くなっている	一部利用者へエネルギーを調整して提供。BMI 2.5以上で希望の方にマンナン米を提供。高血圧の方には塩分量に配慮した食事を提供。新年度から給与栄養目標量を再設定し、ごはん提供量を普通、小盛をそれぞれ今までの-40gで提供を開始。	ごはん提供量を少なくしたことに対して大きな問題もなく、ごはんの残菜が減ったのはよかったです。BMIによる肥満の割合も前回11月の報告時より下がった。保護者からも利用者の体重増加を気にしているというご意見をいくつか頂いたので、今後可能な範囲で適切な対応の方法を探っていく。

事業所

(栄養課題)	(栄養課題に対する取組)	(施設の自己評価)
脂質のエネルギー比が高い。	揚げ物の回数の見直し、ささみなど脂の少ないを取り入れる、付け合わせの揚げ物を蒸し物や焼き物にする。	若干割合は減ったが、まだまだ高いので献立を見直していく。肉の部位を変更したら選択する人が減ってしまったので、脂の少ない部位の利点をアピールしていく。
ビタミン、カルシウムなど不足しやすい微量栄養素を目標量に近づける。 自身の健康を意識して選択する人が少ない。	選べる小鉢や付け合わせにビタミンやカルシウムを多く含んだ食材を使用する。 自分の健康維持増進のためにメニューを選択できるよう、ポスターやPOP、実物展示を活用していく。	新任の調理長になり新しいメニューも増え、利用者も食堂に興味を示してくれる方が増えた。自分の健康を考えてメニューを選ぶ人が増えた。ビタミンB、ビタミンCは充足してきたが、ビタミンA、カルシウムがまだ充足していないので、食材を考えていきたい。
疾病状況では、糖尿病、高脂血症、高血圧の順に多く、特に糖尿病、高脂血症が増加傾向にある。	施設側とのコラボメニューとして献血コラボメニューを5日間提供した。その他、野菜不足解消小鉢を提供した。	献血コラボメニューは青魚や野菜を中心に提供し、好評だった。健康思考のお客様が多く、定食を小ライスにしたり、野菜の小鉢(別売り)を購入する方が多くみられた。引き続き、健康を意識しているお客様が利用しやすい食堂を目指していく。
昨年と比較し、塩分量を減らすことができたが、目標量に達していないので、目標量を目指す。たんぱく質は不足しているので、充足できるようにする。	継続して減塩メニューを取り入れていき、塩分量を減らせるようしていく。新たな減塩メニューも考える。定食だけでなく、副菜のメニューも減塩を意識する。小鉢でたんぱく質を補えるようなものを提供していく。	目標量に達していない栄養素はあるものの昨年より改善している。目標量に達するように減塩メニューや小鉢をアピールしていく。
野菜類の不足による微量栄養素の不足。脂肪エネルギー比率が高い。	野菜を多く取り入れたメニューの提供。健康に配慮した小鉢の提供。	野菜を多く使用したり、脂質の少ないヘルシーメニューを提供しても食数があまり出ない。人気のある揚げ物やシンプルメニューが多いため、汁物に入れる野菜の量を増やしたり、小鉢の利用数を増やすなど、より多くの利用者に健康的な食事を提供できるよう献立の内容を改善していく。
脂質と塩分相当量が多い。毎日複数あるメニューの中で揚げ物のメニューの人気が高く、脂質や食塩相当量も摂取量が多い傾向がある。	減塩メニューや低脂質メニューを考案し、食堂内の掲示物や食堂のアプリを通じてお客様が栄養情報にアクセスできる環境を活用し、お客様の健康意識向上に努める。	野菜メインの小鉢の作成や、主菜の付け合わせで積極的に野菜を使用することでお客様の野菜摂取量のupになっていると考える。また、各栄養素に注目した小鉢の提供も続けており、取得率としても概ね良好である。引き続き、お客様が手に取りやすい健康小鉢を提供し、健康増進に寄与していく。