

## はじめに

### I

## 食事摂取基準実践のための第一歩 ..... (井上浩一) 1

### 1 本書を活用する際の留意事項 ..... 2

- 1 摂取基準 2015 の特徴と改定のポイント 2
- 2 栄養素には望ましい摂取範囲（幅）があることを念頭に置くこと、  
取り扱いには柔軟な対応が必要 3
- 3 栄養素摂取の善し悪しの評価 3
- 4 個人と集団での取り扱い 3
- 5 特定給食施設における食事の種類を集約、設定に当たっての基本的  
考え方 5
- 6 たんぱく質のエネルギー比率を含んだエネルギー産生栄養素バラン  
スの設定（新規） 5
- 7 学校給食、食品の栄養成分表示への活用と取り扱いの注意 6

### 2 実践に当たっての共通基本事項 ..... 7

- 1 対象者 7
- 2 策定対象のエネルギー及び栄養素 7
- 3 指標の目的と種類 8
- 4 策定・活用の考え方 12
- 5 年齢区分 13
- 6 対象摂取源 13
- 7 摂取期間 13
- 8 栄養素等の優先順位 13
- 9 施設における望ましい対応 14

### 3 エネルギー指標の考え方・扱い方（または活用方法） ..... 15

- 1 減量や肥満の是正への考え方 15
- 2 エネルギー摂取制限と体重減少の関係 16
- 3 エネルギー必要量の推定方法 16
- 4 エネルギー摂取量の評価 24

<b>4</b>	<b>主な栄養素の指標の考え方・扱い方（または活用方法）</b> .....	25
1	たんぱく質（推定平均必要量，推奨量）の算定と評価	25
2	脂質（脂肪エネルギー比率）の目標量の算定と評価	30
3	炭水化物の目標量の算定と評価	33
4	食物繊維の目標値の設定方法	33
5	カルシウム（推定平均必要量，推奨量，耐受上限量）の算定と評価	35
6	鉄（推定平均必要量，推奨量，耐受上限量）の算定と評価	36
7	ビタミン A（推定平均必要量，推奨量，耐受上限量）の算定と評価	37
8	ビタミン B <sub>1</sub> （推定平均必要量，推奨量）の算定と評価	39
9	ビタミン B <sub>2</sub> （推定平均必要量，推奨量）の算定と評価	39
10	ビタミン C（推定平均必要量，推奨量）の算定と評価	40
	参考文献	42

## II

<b>食事摂取基準を運用した特定給食施設等における実践手順と方法</b> .....	(加藤勇太)	43
---	--------	----

<b>1</b>	<b>食事摂取基準を実践するための留意事項</b> .....	44
1	食事摂取基準の活用と PDCA サイクル	44
2	食事摂取状況のアセスメントの方法と留意点	45
3	食事摂取基準の指標特性等の理解	45
4	特定給食施設等における食事改善のための基本的なアプローチ方法	46
5	目的（個人または集団）に応じた活用上の留意点	47
<b>2</b>	<b>栄養・食事管理の基本的な考え方</b> .....	49
1	食事を提供する対象集団の決定と特性の把握	49
2	食事摂取状況の具体的な評価方法	49
<b>3</b>	<b>栄養・食事計画（Plan）</b> .....	53
1	栄養・食事計画の設定手順	53
2	給与エネルギー目標量及び食種の決定	53
3	給与栄養目標量の設定（望ましい範囲を設定）	54
4	給与栄養目標量に応じた食品構成の設定	55
5	献立作成基準の設定	60
6	主食，主菜のたんぱく質源の設定	60
7	メニューの決定	63
8	献立作成及び栄養価計算	63
9	予定献立の食事評価（予定給与栄養量の評価）	63

- 10 予定献立の修正 63
- 11 基本献立からほかの展開献立の作成 65

<b>4</b>	<b>品質管理に基づく食事の提供（実施）（Do）</b> .....	66
1	適切な品質管理に基づく献立の実施・評価	66
2	栄養教育媒体としての食事の役割	67
3	自主判断に基づく食品選択が可能な栄養情報・食事提供のあり方	67
<b>5</b>	<b>食事摂取基準を指標とした検証（Check）</b> .....	69
1	食事摂取基準を指標とした検証	69
2	残菜量調査や喫食量調査などによる評価	69
3	満足度調査・嗜好調査と利用状況把握による評価	69
4	検食による評価	69
5	健康診査情報の利用	70
<b>6</b>	<b>検証の結果に基づく修正・改善（Act）</b> .....	71
	参考文献	71

### III

	<b>施設における食事摂取基準の実践のあり方</b> .....	73
<b>1</b>	<b>児童福祉施設</b> .....	(池本真二) 74
1	対象特性などの把握と食事形態による給与栄養目標量の割合	74
2	推定エネルギー必要量の算出と分布の確認	75
3	栄養素の基準	76
4	保育所における給与栄養目標量の具体的な設定方法（例示）とそのポイント	77
5	施設における食事計画の評価・改善・留意点	79
<b>2</b>	<b>学校</b> .....	(池本真二) 80
1	対象者の把握	80
2	基準エネルギー量の算出と留意点	80
3	栄養素の基準の設定と留意点	81
4	評価・改善	81
<b>3</b>	<b>事業所</b> .....	(松崎政三) 84
1	利用者の把握	84
2	推定エネルギー必要量の算出方法（性・年齢階級別の人員構成，身体活動レベルのみの情報）	84
3	食事の種類を集約・設定方法	86

4 栄養素の基準の設定と留意点 86

5 評価・改善 88

**4 高齢者施設** ..... (影山光代) 89

1 高齢者の身体的・機能的特徴 89

2 対象者把握のためのアセスメント項目（スクリーニングを含む） 89

**5 病院** ..... (松崎政三) 97

1 一般食対象者の把握 97

2 一般食対象者の推定エネルギー必要量の算定と留意点 97

3 栄養素の基準の設定と留意点 100

4 評価・改善 101

5 一般食対象者の食事摂取基準とその他の算出方法による運用例 101

**6 障害者施設** ..... (松崎政三) 104

1 対象者の把握 104

2 推定エネルギー必要量の算出方法と留意点 104

3 栄養素の基準の設定と留意点 105

4 貧血への対応 105

5 評価・改善 106

参考文献 106

**IV**

**地域保健と健康増進における食事摂取基準の実践のあり方** ..... 107

**1 妊婦・授乳婦** ..... (田中寛・比嘉並誠) 108

1 妊婦 108

2 授乳婦 113

**2 乳児・小児** ..... (田中寛・比嘉並誠) 118

1 乳児 118

2 小児（1～17歳） 122

**3 高齢者** ..... (影山光代) 127

1 生理機能の低下 127

2 高齢者の栄養管理 127

3 低栄養 127

**4 生活習慣病の特定保健指導レベルの人への対応** ..... (松崎政三) 131

1 特定保健指導レベルの人への対応のポイント 131

2 活用上の留意点 131

- 3 エネルギー産生栄養素バランス 132
- 4 目標量の設定方法 133
- 5 生活習慣病とエネルギー・栄養素との関係 134

**5 健康増進法に基づく特定給食施設等の栄養管理基準と食事摂取基準**  
 ..... (加藤勇太) 143

**6 特定給食施設等に対する行政側からの支援の考え方**  
 ..... (加藤勇太) 145

- 1 特定給食施設等の給食を介した健康づくりの考え方 145
- 2 地域の健康づくりにおける特定給食施設等への支援・指導 145
- 3 健康・栄養課題の明確化とPDCAサイクルに基づく施策の推進 146
- 4 各施設の栄養管理の実態把握と評価 147
- 5 支援・指導の実施 151

**7 食品の栄養成分表示に対する栄養指導** ..... (井上浩一) 152

- 食事摂取基準を基礎数値とする栄養表示基準 152
- 参考文献 157

**演習—給与栄養目標量の設定方法とその手順—**  
 ..... (松崎政三・井上浩一) 159

- 1 事業所 160
- 2 病院 164
- 3 高齢者施設 169
- 資料 食種・性・年齢階級別給与栄養量一覧 174

**索引** ..... 177