

令和7年6月7日
(公社)鹿児島県栄養士会第1回研修会

日本人の食事摂取基準 2025年版を紐解く

～ 給食施設の栄養管理への活用 ～

鹿児島県給食施設栄養管理マニュアルをふまえて基本的な考え方をおさえる

鹿児島県栄養士会理事

山下 雅世

給食施設栄養管理マニュアル

令和3年3月 鹿児島県健康増進課

P13

Ⅵ 栄養管理

1 給食施設における栄養管理

給食施設における栄養管理は、利用者を1つの集団として捉えるのではなく、多数の「個人」が集まったものとして捉えることが重要であり、集団を構成するすべての利用者ひとりひとりに対して適切な食事を提供することが求められます。

個々の利用者ごとに対応した食事を提供することが理想的ではありますが、望ましい摂取栄養量には許容される範囲があることから、実際には、利用者の身体状況や栄養状態、又は日本人の食事摂取基準に基づき、利用者をその特性ごとに集約し、それに見合った食事を提供することで、すべての利用者に望ましい摂取栄養量の許容範囲内の食事を提供することができます。

利用者の身体状況や栄養状態、又は**日本人の食事摂取基準**に基づき、利用者をその特性ごとに集約し、それに見合った食事を提供する

食事摂取基準の位置づけ

○食事摂取基準は、**健康増進法第16条の2**に基づき、厚生労働大臣が、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準として定めている。

○基準を定める栄養素は、健康増進法施行規則第11条に定められている。

○基準の値は、大臣告示として定められている。

健康増進法 第3章 国民健康・栄養調査等

第16条の2 (食事摂取基準)

厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準(以下この条において「食事摂取基準」という。)を定めるものとする。

2 食事摂取基準においては、次に掲げる事項を定めるものとする。

一 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項

二 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項

イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進を妨げているものとして厚生労働省令で定める栄養素

ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進を妨げているものとして厚生労働省令で定める栄養素

3 厚生労働大臣は、食事摂取基準を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

健康増進法 第3章 国民健康・栄養調査等

第16条 (生活習慣病の発生の状況の把握)

国及び地方公共団体は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の生活習慣とがん、循環器病その他の政令で定める生活習慣病(以下単に「生活習慣病」という。)との相関関係を明らかにするため、生活習慣病の発生の状況の把握に努めなければならない。

給食施設栄養管理マニュアル

令和3年3月 鹿児島県健康増進課

P13

2 栄養管理の考え方

(1) 健康増進法

健康増進法では、特定給食施設の設置者の責務において栄養管理を行うことと規定されており、健康増進法施行規則第9条にはその基準（栄養管理の基準）が示されています。また、施設の種別によって、他の法律等でも栄養管理に関する規定があります。

(2) 特定給食施設における栄養管理に関する指導・支援について

厚生労働省通知（令和2年3月31日「特定給食施設における栄養管理に関する指導・支援等について」）に、特定給食施設が実施すべき栄養管理に関する具体的な事項が明記されています。（表3）

(3) 日本人の食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防の為に参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準が示されています。食事摂取基準の対象は、健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団とし、生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団を含むものとされています。

また、疾患を有していたり、疾患に関する高いリスクを有していたりする個人及び集団に対して治療を目的とする場合は、食事摂取基準におけるエネルギー及び栄養素の摂取に関する基本的な考え方を必ず理解した上で、その疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針を用いることとされています。

食事摂取基準の対象は、健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団とし生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団を含む

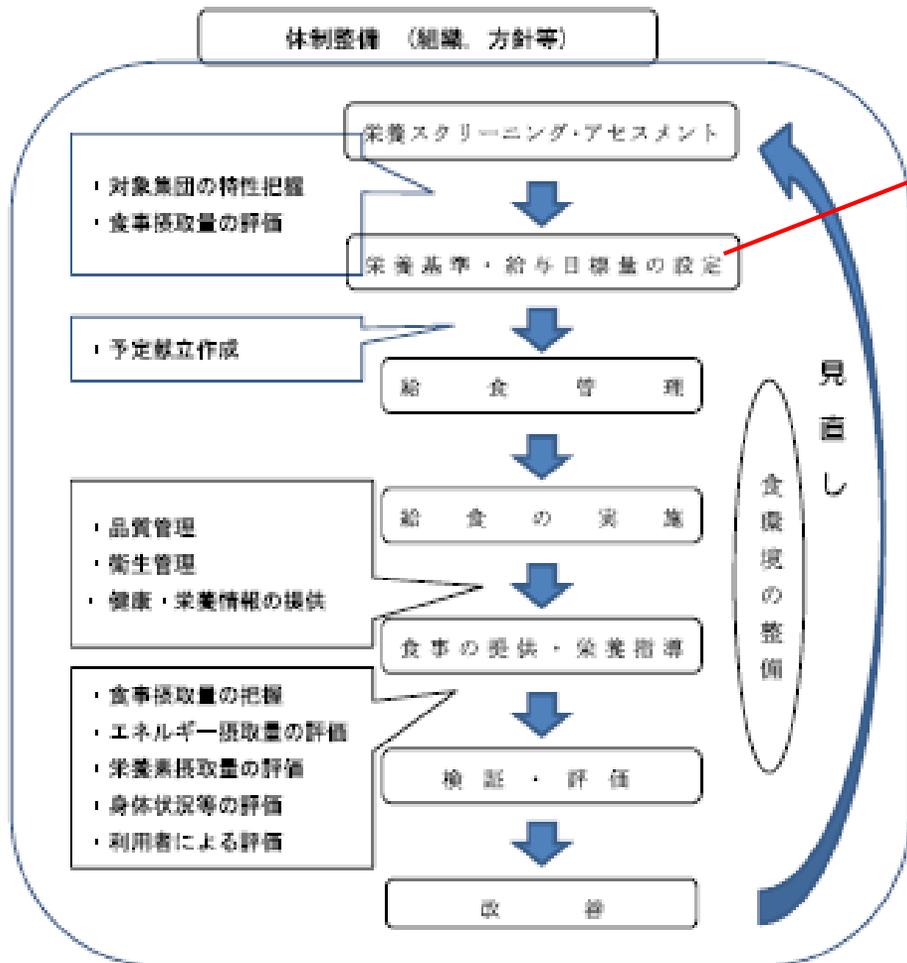
疾患を有していたり、疾患に関する高いリスクを有していたりする個人及び集団に対して治療を目的とする場合は、食事摂取基準におけるエネルギー及び栄養素の摂取に関する基本的な考え方を必ず理解した上で、その疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針を用いること

給食施設栄養管理マニュアル

令和3年3月 鹿児島県健康増進課

P17

図6 栄養管理業務の流れ



栄養計画

○アセスメントの一例

- 性別, 年齢
- 身体活動レベル
- 身体状況 (身長・体重・体格指数・健診結果等)
- 栄養状態, 嗜好, 食事の摂取状況等,
- 生活状況 (家族構成, 就業状況, 生活習慣等)

栄養アセスメント票
給与栄養目標量
食品構成表
献立作成基準

② 給与栄養目標量 (個人・集団) の設定・見直し

【個人】

▪ 把握した利用者の状況から, 望ましい給与栄養目標量を設定します。

【集団】

▪ 個人の給与栄養目標量に基づき, 対象集団の特性や栄養状態等を考慮した全体の給与栄養目標量を設定します。その際, 設定根拠を明確にしておくことが重要です。

▪ 給与栄養目標量の設定における3食の配分は, 利用者の食事状況や食事以外の摂取栄養量等を勘案して設定します。

※給与栄養目標量は, 利用者の状況に大きな変動がみられる場合などには, 見直しを行うことが必要です。

③ 献立作成基準の作成

▪ 献立の作成にあたり, 設定された給与栄養目標量が確保できるよう, 食品構成表, 提供料理の種類, 選択食の実施などの基準を作成します。

栄養管理報告書

年 月 日

鹿児島県知事 殿

施設名
所在地
設置者又は管理者氏名
(法人にあっては、名称及び代表者の氏名)

健康増進法施行細則第4条の規定により、次のとおり報告します。

施設種別	<input type="checkbox"/> 保育所以外の児童福祉施設 <input type="checkbox"/> 社会福祉施設 <input type="checkbox"/> 事業所 <input type="checkbox"/> 寄宿舍 <input type="checkbox"/> 矯正施設 <input type="checkbox"/> 自衛隊 <input type="checkbox"/> 一般給食センター <input type="checkbox"/> その他			定員	人	
給食併設施設	<input type="checkbox"/> 有 (施設名: _____ (定員 人)) <input type="checkbox"/> 無 通所事業 <input type="checkbox"/> 有 (定員 人) <input type="checkbox"/> 無					
給食の運営方法	<input type="checkbox"/> 直営 <input type="checkbox"/> 委託 (委託の場合)		名称			
	所在地 電話番号		委託内容	<input type="checkbox"/> 献立作成 <input type="checkbox"/> 食材の購入 <input type="checkbox"/> 調理 <input type="checkbox"/> 配膳 <input type="checkbox"/> 下膳 <input type="checkbox"/> 食器洗浄 <input type="checkbox"/> その他()		
給食従事者数	区分	設置者(委託者)側		受託者側		
		常勤	非常勤	常勤	非常勤	
	管理栄養士	人	人	人	人	
	調理師	人	人	人	人	
その他の従事者		人	人	人	人	
1人1日当たりの食材料		予算		円		
実績		円				
食数(1日平均)	区分	朝食	昼食	夕食	計	間食
	食種					
	常食					
	軟食					
	流動食					
	特別食					
	通所					
	合計					
	食事時間		朝食		時 分	
			昼食		時 分	
		夕食		時 分		
		間食		時 分		
栄養指導状況		個別指導		回数		
集団指導		回		人		
食品群別給与量実績			給与栄養量			
食品群別	1人1日当たりの純使用量(g)	栄養素等	目標量	実績		
穀類		エネルギー	kcal	kcal		
いも及びでん粉類		たんぱく質	g	g		
砂糖及び甘味料		(%エネルギー)	%	%		
豆類		脂質	g	g		
種実類		(%エネルギー)	%	%		
野菜類		カルシウム	mg	mg		
果実類		鉄	mg	mg		
きのこ類		ビタミンA(レチノール活性当量)	μgRAE	μgRAE		
藻類		ビタミンB1	mg	mg		
魚介類		ビタミンB2	mg	mg		
肉類		ビタミンC	mg	mg		
卵類		食物繊維	g	g		
乳脂類		食塩相当量	g	g		
油類		年齢 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 身長 <input type="checkbox"/> 体重 <input type="checkbox"/>				
菓子類		身体活動レベル <input type="checkbox"/> 疾病の状況 <input type="checkbox"/>				
嗜好飲料類		摂食・嚥下の状況 <input type="checkbox"/> 食物アレルギーの状況 <input type="checkbox"/>				
調味料及び香辛料類		嗜好状況 <input type="checkbox"/> 喫食状況 <input type="checkbox"/>				
調理加工食品類		適切な食事を提供する ための把握 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/>				

表 面

身体状況の把握	様式5-2(学校、病院、保育所、幼稚園、認定こども園、介護老人保健施設、老人福祉施設以外の施設用)へ記載		
栄養管理	<input type="checkbox"/> 利用者の状況に応じた栄養基準の設定 <input type="checkbox"/> 栄養基準に基づく献立の作成 <input type="checkbox"/> 献立に基づく調理及び食事の提供 <input type="checkbox"/> 食事計画の評価、検証 <input type="checkbox"/> 検証結果に基づく計画の改善		
	対象者 <input type="checkbox"/> 給食利用者 <input type="checkbox"/> 利用者の家族 <input type="checkbox"/> その他()		
栄養情報の提供	方法	<input type="checkbox"/> 施設内への掲示 <input type="checkbox"/> 給食便りの配付 <input type="checkbox"/> 保護者会の活用() <input type="checkbox"/> その他()	
	内容	<input type="checkbox"/> 給与栄養量 <input type="checkbox"/> 献立 <input type="checkbox"/> 食品・食材情報 <input type="checkbox"/> 食習慣 <input type="checkbox"/> 健康と栄養 <input type="checkbox"/> その他()	
衛生管理	大量調理施設衛生管理マニュアル等の活用又は準用 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 衛生管理記録 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
検査	検査の実施 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
危機管理	食中毒感染症	マニュアルの整備 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 マニュアルの施設内における共有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 業務不可能時の対応 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
		マニュアルの整備 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 マニュアルの施設内における共有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
	災害	備蓄量	食糧 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (人分) × (日分) 飲料水 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (人分) × (日分)
記入者	所属		職名
	電話番号		氏名

【留意事項】

- この報告書は、保育所以外の児童福祉施設、社会福祉施設、事業所、寄宿舍、矯正施設、自衛隊、一般給食センター及びその他の施設について記入すること。
- 定員について、利用者・入所者の定員数を記入すること。
- 給食併設施設について、同一厨房から給食を提供する他の施設が有る場合、その施設名を記入すること。なお、栄養管理を別に行っている場合は別様とすること。その際、従業員数等、明確に区分できない場合主たる施設に計上し、併設施設の報告書には「(施設名)に計上」と記載すること。
- 給食の方法について、委託の場合は受託事業所の名称、所在地、電話番号を記入すること。
- 給食従事者数について、常勤は各施設で定めている常勤の所定労働時間勤務の者の数を記入し、それ未満の者の数は非常勤の欄に記入すること。なお、区分については免許取得者数について計上する。

日本人の食事摂取基準2025年版
厚生労働省策定検討会報告を用い
給食施設の栄養管理への活用について
基本的な考え方をおさえていきましょう

本日の研修会では、講師は第一出版が発行する書籍の用いていますが、他の出版社が発行する書籍においても報告書内容は同じです。それぞれの項目にそって御確認ください。

食品成分表と食事摂取基準

- 食事摂取基準2025年版 →最新の科学的知見, 社会背景の変化
高齡化乳児期からの生活習慣病予防
生活機能の維持・向上
- 食品成分表(八訂) →国際標準レベルをめざしている
計算法と測定法の変更 → さらに正確に(今まで以上に確からしい栄養価に)

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では, 主に「日本食品標準成分表(七訂)」相当を使用していることを踏まえ留意すること

エネルギー, 栄養素の摂取量が適切かどうかの評価

例: 八訂で計算すると高めに算出される栄養素

→ 目標量を達成でも, 実際の摂取量はもう少し多めをめざすほうがいいのか..

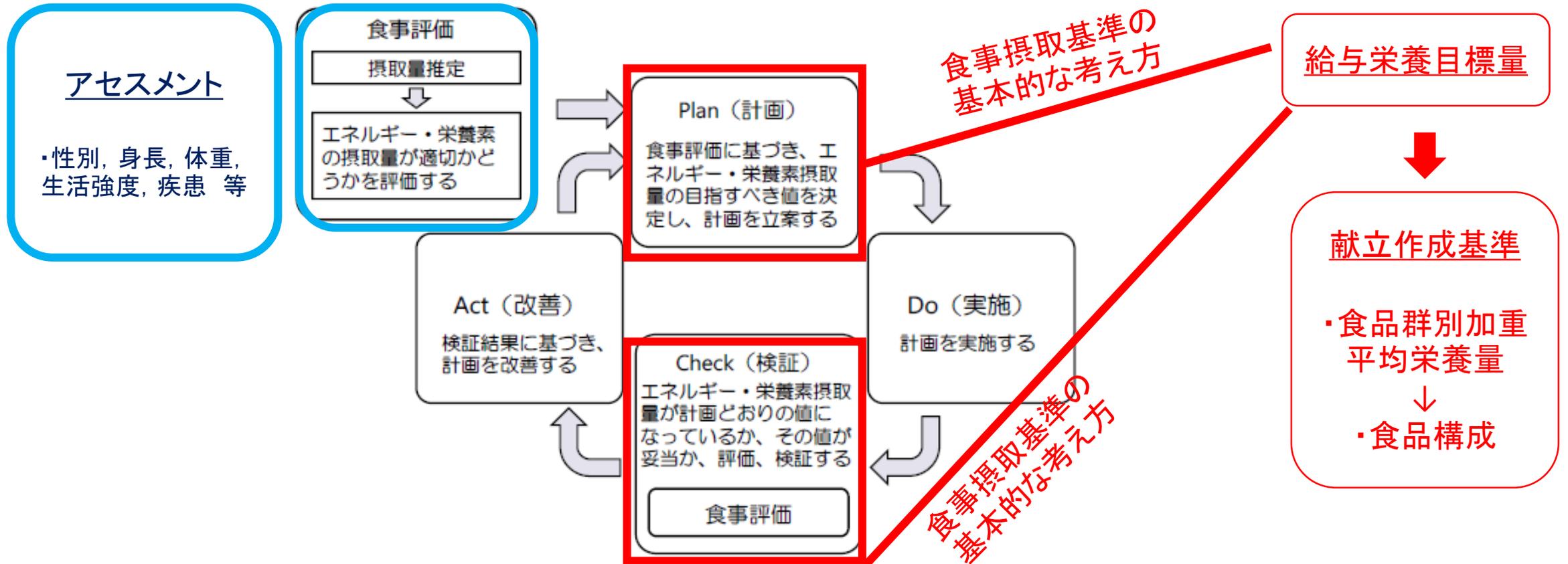
日本人の健康を食事・栄養から支える基本的かつ包括的なガイドライン

- **管理栄養士の専門知識**をいかし、柔軟に活用する。

食品成分表の値は代表値であり、実際の食材とは誤差がある

→ 「大きくはずれていない答え」を出せる使い方

確率統計の概念



相談事例1

食品成分表の改訂でエネルギー量が低く算出されるようになったので、施設の給与栄養目標量を低くしたほうがいいのか。

- 八訂を使って栄養計算を適切に行うと、現時点で最も確からしい栄養価計算が出来る。
- エネルギーの過不足は、一人ひとりの体重測定で評価する。

給与栄養目標量を低くする必要はない。誤差の範疇(確率)。
エネルギーの増減は食品によって異り、一律に減少率を設定することは困難。

相談事例2

思春期は摂取量が最大になるため、摂取量の少ない高齢者と同基準である食事摂取基準の食塩相当量の基準を当てはめることは現実的ではないのでは。

P247~248

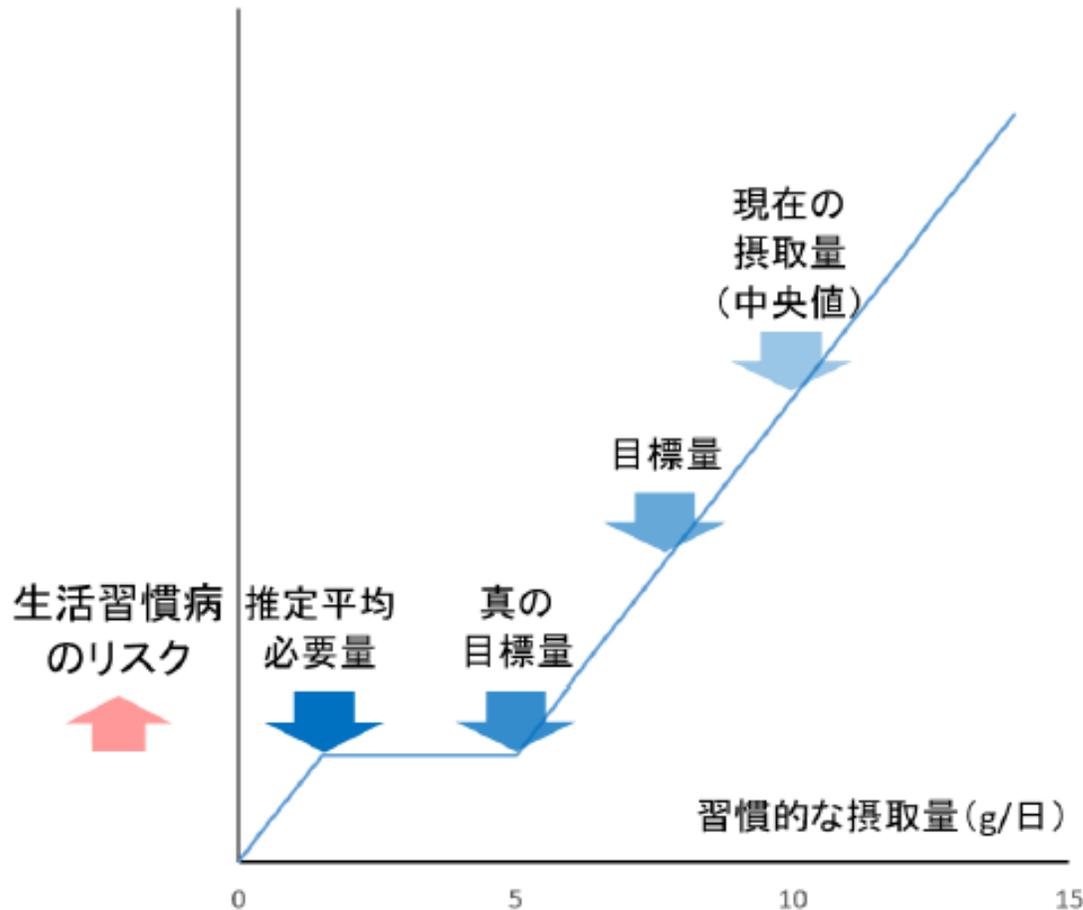
小児に対しては、成人の値(5g/日未満)をエネルギー必要量に応じて修正して用いることとしている。(表1を参照)

ナトリウムの目標量は、年齢区分ごとの参照体重を用い外挿しており、成人・高齢者の算定とは異なる。食事摂取基準の考え方に基づく栄養管理が望ましい。

- 小児 $5\text{g/日} \times (\text{性別及び年齢区分ごとの参照体重} \div 58.6\text{kg})^{0.75}$
- 成人・高齢者 $(5\text{g/日} + \text{現在の摂取量}) \div 2$

ナトリウムの食事摂取基準

補足：推定平均必要量と目標量の考え方と使い方



目標量：生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量
(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)

tentative：試みの、仮の
(新英和大辞典第六版(研究社))

諸外国の食事摂取基準や疾病予防ガイドライン、現在の日本人の摂取量・食品構成・嗜好などを考慮し、実行可能性を重視して設定することとした。(p.5)

日本人の食事摂取基準（2025年版）の策定ポイント

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書を基に、ポイントをスライドにまとめたものです。

2025（令和7）年2月

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan