

給与栄養目標量及び実施給与栄養量のまとめ

平成28年6月15日

千葉県松戸健康福祉センター(保健所)

地域保健課 栄養指導員

平成27年度栄養管理状況報告書の中から、8栄養計画(2)「給与栄養目標量」「実施給与栄養量」の記入がある施設について、エネルギー・食物繊維・食塩相当量を集計しまとめました。

<集計方法>

栄養量は1日分として集計。対象者の年齢階級は、7対象者の把握(2)性・年齢・身体活動レベル別人員構成に記載された人数が最も多い年齢階級を、その施設の対象者の年齢階級としました。7(2)に記載がない施設は、施設の種別・8栄養計画(3)「エネルギーの設定方法」に記載された目標の設定方法から対象者の年齢階級を仮定しました。

給食での提供量が1~2食の施設については、8(3)に記載された1日に対する給食提供割合をもとに1日分の栄養量として換算。給食の提供割合が記載されていない施設には次の通り、給食の提供割合を仮定して換算しました。学校：33%、保育所等3歳以上児：45%、事業所等：3/8(37.5%)

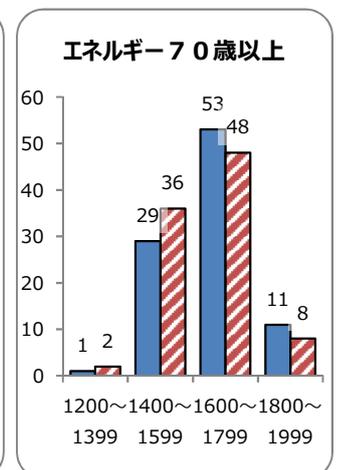
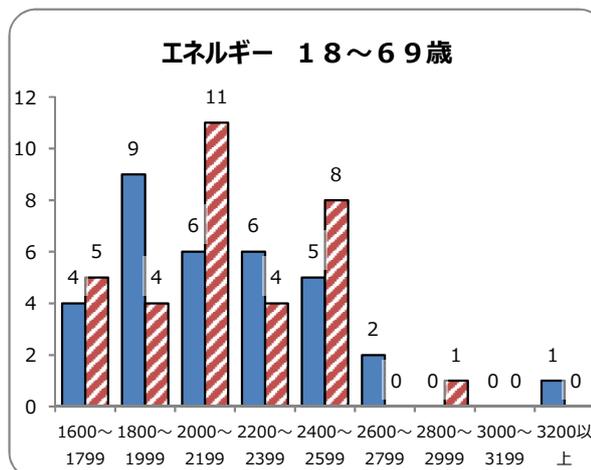
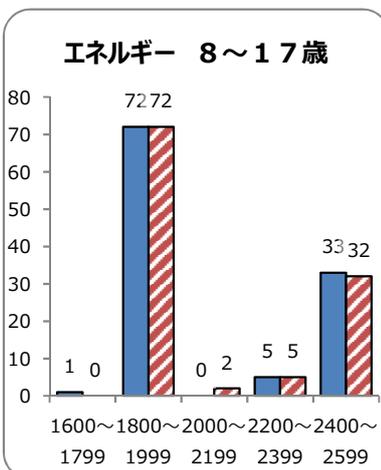
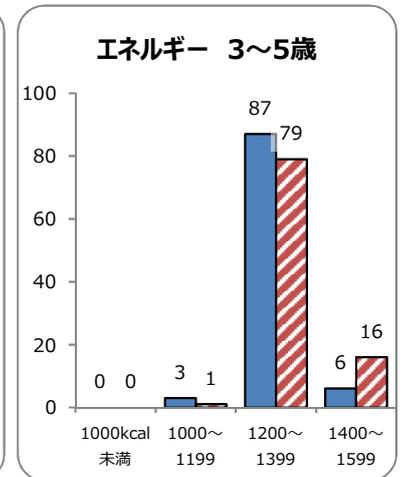
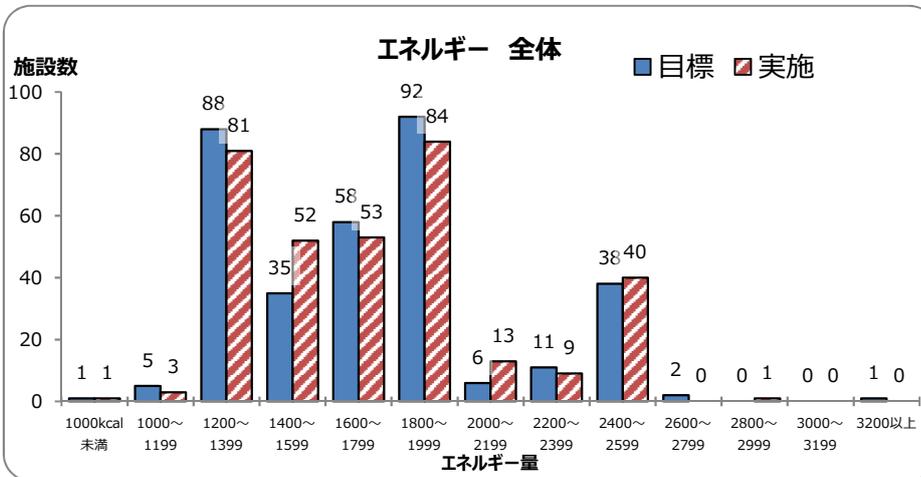
エネルギー

エネルギー量は、概ね設定した目標に合わせて実施量を提供できている施設が多くなりました。特に、保育所(3~5歳)・学校(小学校8~9歳、中学12~14歳、高校15~17歳)では、ほとんどの施設で目標の±10%以内の誤差でエネルギーを提供できていました。事業所等(18~69歳)では、目標量よりも実施量の方が多傾向がみられ、高齢者施設等(70歳以上)では、実施量の方が少ない傾向が見られました。

目標量を対象者の身体状況・健康状態・喫食量等を反映して適切に見直すとともに、目標量に合わせた食事の提供を努めることが給食での栄養管理には不可欠となっています。

年齢	単位kcal エネルギー(集計中央値)		推定エネルギー必要量(参考表)	
	目標	実施	男性	女性
1~2歳	1020	1052	950	900
3~5	1325	1368	1300	1250
8~9	1939	1924	1850	1700
12~14	2485	2494	2600	2400
15~17	2359	2348	2850	2300
18~29	1960	2044	2650	1950
30~49	2210	2225	2650	2000
50~69	2000	2047	2450	1900
70歳以上	1600	1614	2200	1750

※推定エネルギー必要量は身体活動レベルがⅡ(ふつう)の場合



食物繊維

食物繊維は、エネルギーよりも目標と実施との間でばらつきが見られました。特に学校では目標・実施ともに食事摂取基準を上回る食物繊維量となっていました。家庭で不足しがちな成分への配慮が見てとれました。逆に事業所や高齢者施設では、目標量は食事摂取基準に沿って設定していても実際の提供量が少ない傾向でした。

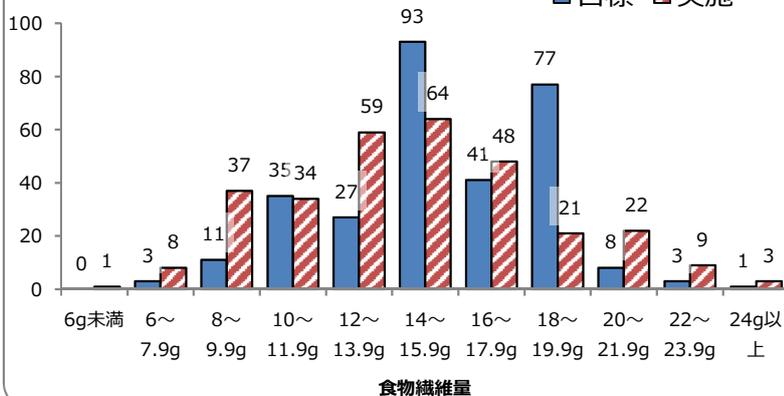
食物繊維量を十分提供するためには、野菜の使用量がカギですが、食材料費の問題にもつながります。対象者の健康増進のためには、献立の工夫だけでなく、対象者自身が野菜を食べる必要性を感じられるよう、食教育を継続することが必要ではないでしょうか。

単位g 年齢	食物繊維(集計中央値)		食事摂取基準	
	目標	実施	男性	女性
1~2歳	7.6	7.4	-	-
3~5歳	10.1	9.3	-	-
8~9歳	15.2	15.8	12以上	12以上
12~14歳	19.7	21.5	17以上	16以上
15~17歳	20.2	18.6	19以上	17以上
18~29歳	18.6	16.2	20以上	18以上
30~49歳	18.2	16.3	20以上	18以上
50~69歳	17.6	12.7	20以上	18以上
70歳以上	17.0	13.5	19以上	17以上

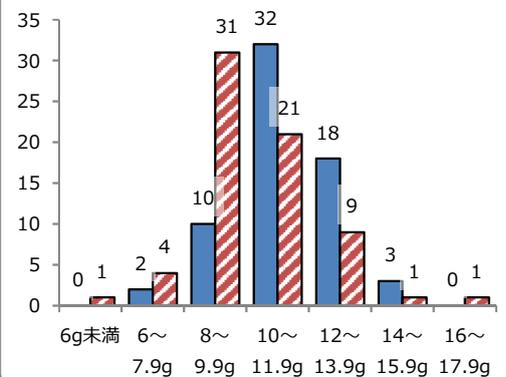
施設数

食物繊維 全体

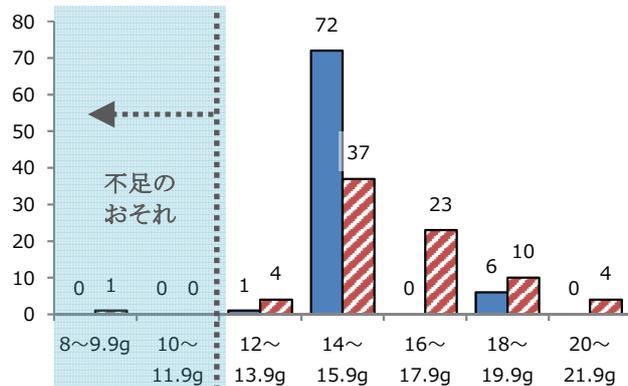
■ 目標 ■ 実施



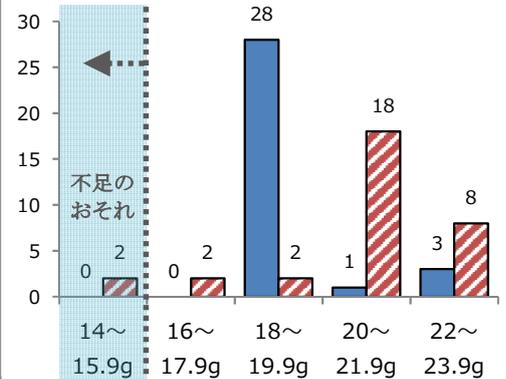
食物繊維 3~5歳



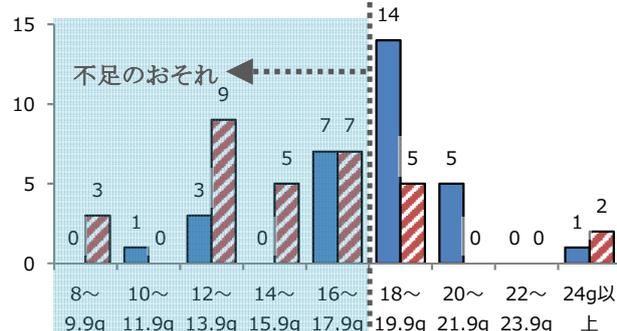
食物繊維 8~9歳



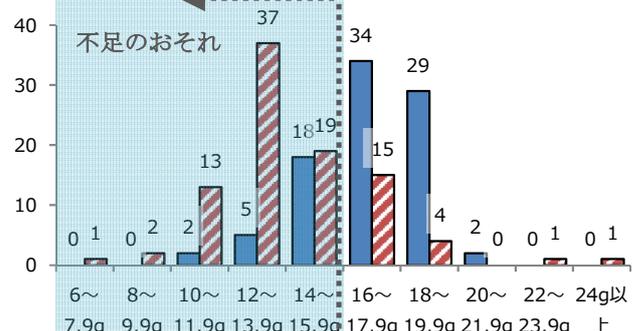
食物繊維 12~17歳



食物繊維 18~69歳



食物繊維 70歳以上



食塩相当量

食塩相当量は、全体的に過剰の傾向でした。目標値から食事摂取基準を上回っている施設も多くありましたので、今一度「食事摂取基準2015年版」の適切な食塩相当量を確認し、給食に反映してもらいたいと思います。

「薄味にすると喫食者が食べない」「おいしくないと言われる」など、食塩相当量を減らすことに抵抗を感じる献立作成者もいると思います。しかし喫食者にとって給食は、日常生活の中でプロが健康を考えて食事提供してくれる貴重な機会です。「ちょうど良い食事」の模範となる献立作成が必要とともに、食べる人自身が健康づくりに必要な食事の取り方を身につけるよう、給食従事者は努める必要があるのではないのでしょうか。

単位g 年齢	食塩相当量(集計中央値)		食事摂取基準	
	目標	実施	男性	女性
1~2歳	3.4	3.6	3.0未満	3.5未満
3~5歳	4.6	5.6	4.0未満	4.5未満
8~9歳	7.6	7.9	5.5未満	6.0未満
12~14歳	9.1	10.3	8.0未満	7.0未満
15~17歳	8.8	9.7	8.0未満	7.0未満
18~29歳	7.1	10.6	8.0未満	7.0未満
30~49歳	7.9	10.2	8.0未満	7.0未満
50~69歳	8.0	8.1	8.0未満	7.0未満
70歳以上	8.0	8.0	8.0未満	7.0未満

