

# 健康の維持・増進に必要とされる 栄養バランスの確保からみた 「健康な食事」の基準についての検討 (栄養管理の実践の場における食品構成の実際)

京都大学医学部附属病院  
疾患栄養治療部 幣 憲一郎

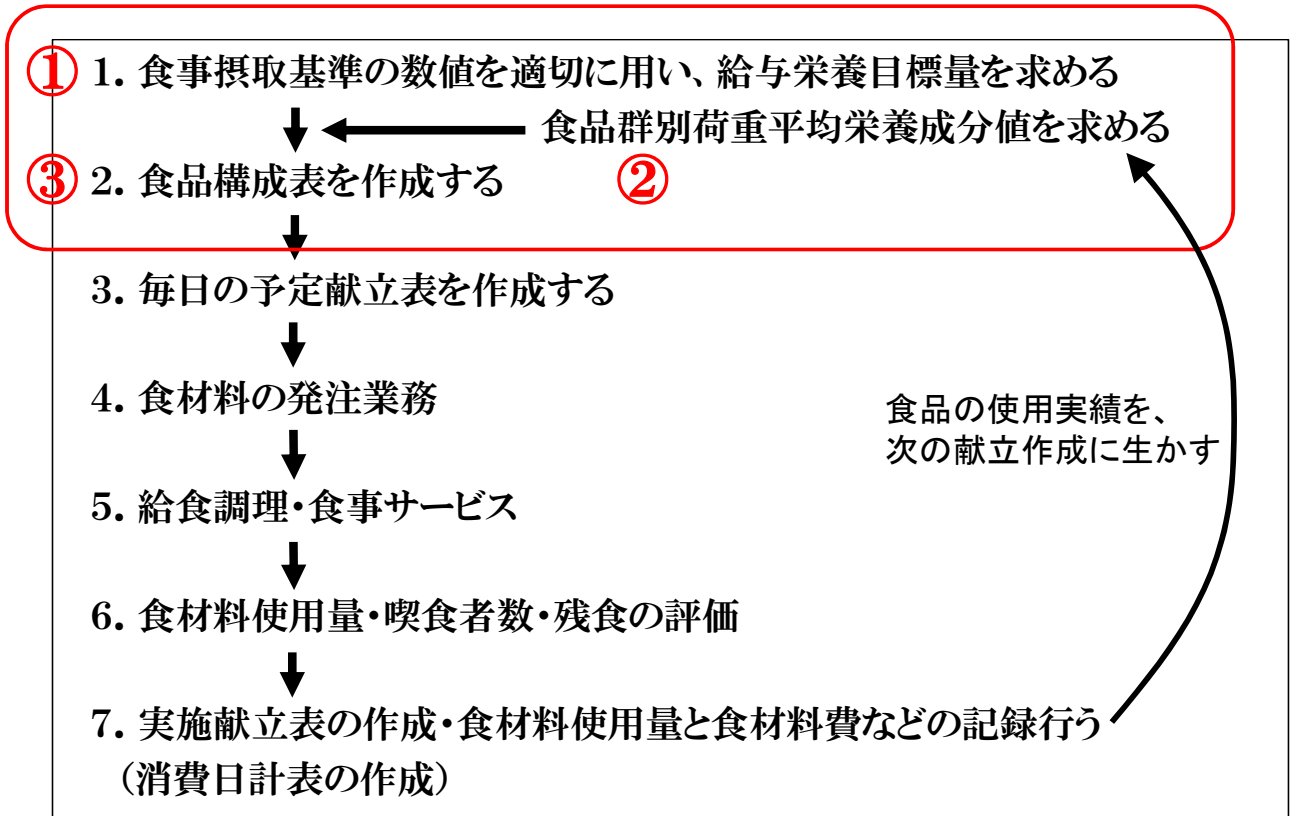
## ＜食品構成とは＞

対象者の栄養状態や食事摂取状況のアセスメント結果を踏まえ、日本人の食事摂取基準を活用して設定した1日当たりに給与する栄養素の目標量が充足するように、食品群別に提供量の目安を示したもの。

食品構成は、施設での献立の特徴や食材料費を考慮して、一定期間における食品の使用量を計画し、食品群ごとの使用量として定める。

そのため、この食品の構成は、地域性や年齢構成など環境条件等を総合的に勘案した、より具体的な食生活指導、治療食の食事箋基準にも活用できるものになる。

# 【献立作成まで基本計画】



## 京都大学附属病院での実例

### 【①給与栄養目標量】

- ・常食を喫食する入院患者の性別・年代別人数から作成する。
- ・年齢構成表と、食事摂取基準をもとに給与栄養目標量を定める。

年齢	人数 (人)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
			kcal	g	g	g	mg	mg	
6-7歳男	1	基準	1650	35.0	45.8	0	0	1100	....
		小計	1650	35.0	45.8	0	0	1100	....
8-9歳女	3	基準	1800	40	50	0	0	1200	....
		小計	5400	120	150	0	0	3600	....
↓	↓		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
70歳以上女	63	基準	1350	50	30	202.5	0	1600	..
		小計	85050	3150	1890	12757.5	0	100800	..
合計	399		706400	21765	17431.2	99292.5	0	710300	..
荷重平均	—		1770	54.5	43.7	248.9	0	1780	..



京都大学 附属病院	エネ ギー (kcal)	蛋白 質 (g)	脂質 (g)	ビ タ ミ ン B 1 (mg)	ビ タ ミ ン C (mg)	カ ル シ ウ ム (g)	鉄 (mg)	ナ トリ ウ ム 塩 (mg)	食 物 繊 維 (g)
給与栄養 目標量の 加重平均	1770	54.5	43.7	1.10	100	701	8.4	8.9	19.3

## 【②食品群別荷重平均栄養成分値】

- ・原則として1カ年の各食品の使用量(可食量)を食品群ごとに総量を出す。
- ・群別総使用量に対する各食品の使用比率を算出し、それぞれのエネルギー・栄養素量(100gあたり)を乗じ、食品群ごとのエネルギー及び栄養素量を算出する。

＜魚介類での例＞

使用日	食品名	数量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
		g	kcal	g	g	g
2月1日	はまち	70	179	13.8	12.7	0.2
2月2日	ちりめんじゃこ	4.95	10	2	0.2	0
	うなぎ	12	35	2.8	2.5	0.4
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
2月28日	カニ風味かまぼこ	20	22	2.2	0	3
	あじ	70	93	15.8	2.7	0.1
合計		2270	3178	488.1	120.3	36.3
100g中			140	21.5	5.3	1.6

食品群別荷重平均成分表

(可食部100g中)		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
食品群別		(kcal)	(g)	(g)	(g)
動物性 合計	魚介類	140	21.5	5.3	1.6
	獣鳥肉類	232	17.7	16.6	3
	乳・乳製品	67	3.3	3.8	4.9

## 【③食品構成表】

- ・一般食を提供している年齢構成表をもとに、1日に必要量をみたすのに十分な栄養量を考える必要があり、 1. エネルギー産生栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の適正エネルギー比率 2. 適正な動物性たんぱく質比率 3. 適正な脂肪酸比率 4. 多価不飽和脂肪酸比率などを考慮して純使用量を決定する。

食品群別		1日1人当たり 純使用量(g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	2000Kcal 75g 60g 300g
動物性 食品	魚介類	75	105	16.1	4	1.2			
	獣鳥肉類	60	112	11	7	1.3		パン	120g
	乳・乳製品	200	140	7.1	8.1	9.7		米飯	450g
	卵類	25	38	3.1	2.7	0.3		芋類	50g
野菜・ 果実類	緑黄色野菜	120	31.2	2.2	0.2	5.2		果実類	150g
	その他の野菜	230	46	3.3	0.4	7.3		豆類	50g
	海藻類	3	3	0.3	0	0.5		魚介類	75g
	いも類	60	41	0.7	0.1	9.3		肉類	60g
	果実類	150	86	1.2	0.2	19.9		卵類	25g
穀類	穀類	570	1040	23.3	9.4	215.6		牛乳	200g
豆類	豆類	100	74	5.2	4.1	4.1		植物油	10g
油脂類		30	213	0.4	22.7	1.8		マーガリン	10g
砂糖類		30	86	0.1	0	21.4		ジャム	15g
その他調味料類		40	25	1.2	0.3	4.4		野菜類	350g
合計		1693	2040	75.2	59.2	301.7		海藻類	3g