栄養士が
身につけたい栄養管理

八王子市保健所　生活衛生課　食品衛生担当

八王子市食育キャラクター「はっちくん」

Contents

1. 法律について
2. 給食施設の分類
3. 栄養士の役割
4. 給食に関する栄養管理の基準・通知
5. 栄養・衛生情報の収集について

1. 法律について

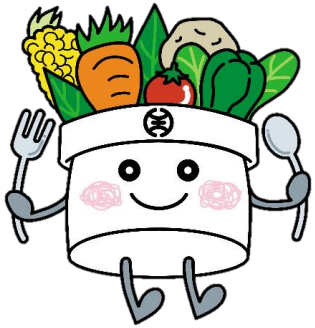
給食施設の定義や義務などを定めている
健康増進法について説明します。

健康増進法

第一章　総則

（目的）第一条

　この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の保持増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって**国民保健の向上を図る**ことを目的とする。



上に書いてあるとおり、健康増進法は、
国民の健康保持増進を目的としています。

健康増進法

給食施設は、施設の利用者に合った適正な食事提供や栄養情報を提供することにより、市民ひとりひとりが正しい食選択ができ、健康増進をしていく手助けとして、大きな役割があります。
そのため保健所は、健康増進法に基づいた給食開始届をいただいている給食施設へ情報提供などの支援を行っております。

八王子市保健所
個別・集団指導による栄養管理指導、情報提供

→

特定給食施設
適正な食事提供
栄養情報

→

市民（利用者）
健康保持増進
食生活改善

2. 給食施設の分類

施設種類や対象者によって給与栄養目標量の設定が異なります。

給食施設の分類

1. 特定給食施設とは

特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるもの。（健康増進法第20条）

◎厚生労働省令
継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設。
（健康増進法施行規則第5条）

2. その他の給食施設とは

特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち、「特定給食施設」に該当しない施設

※特定給食施設と異なり、届出の義務は生じない。（任意）
必要に応じて特定給食施設と同様の指導及び助言、講習会の案内等を行う。

管理栄養士・栄養士の配置

3. 管理栄養士を置かなければならない施設

◎特別な栄養管理が必要な施設として、市長が指定する施設

（健康増進法第21条第1項、健康増進法施行規則第7条、八王子市健康増進法施行細則第4条）

①医学的な管理を必要とする者に食事を供給する特定給食施設
継続的に1回300食以上又は1日750食以上の食事を供給するもの

②上記以外の栄養管理を必要とする特定給食施設
継続的に1回500食以上又は1日1500食以上の食事を供給するもの

4. 栄養士または管理栄養士を置くように努めなければならない施設

（健康増進法第21条の2、健康増進法施行規則第8条）

①上記以外の特定給食施設

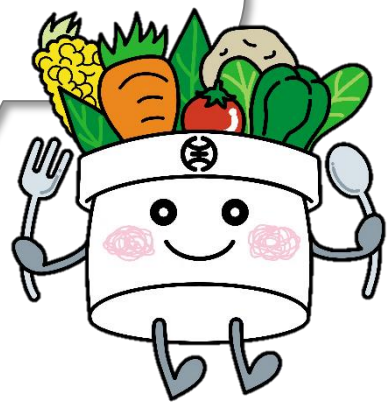
②1回300食または1日750食以上の食事を提供する施設

栄養士の配置義務のない施設でも適切な栄養管理ができるよう指導計画を作成するとともに、管理栄養士又は栄養士の配置ができるようにすることが望ましいです。

給食施設の分類

特定給食施設は、特定の集団を対象に特性に合わせて継続的に食事を提供するため、利用者に与える食生活上の影響は大きく、栄養管理された食事について安全で効率的な運営が求められます。

その他の給食施設も、利用者に与える食生活上の影響が大きいことから、同様な運営が必要となります。



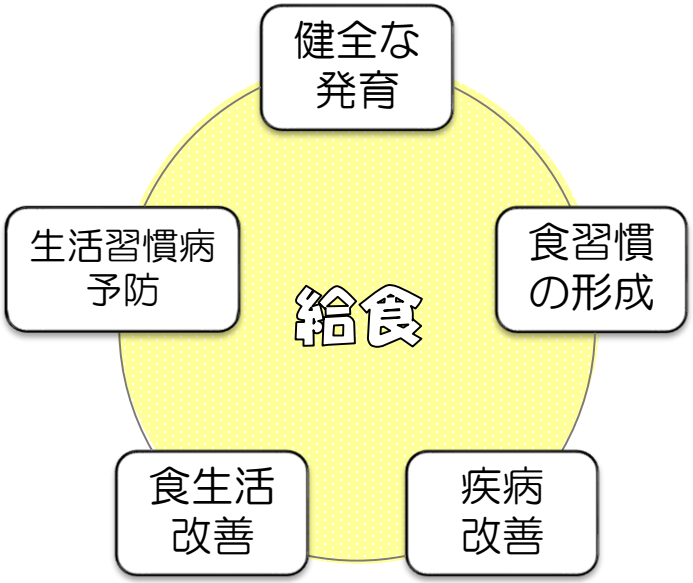
3. 栄養士の役割

給食の献立は健康教育の媒体となり、食環境を整えることは栄養教育の場となります。このように、給食施設は利用者に与える食生活上の影響が大きいため、適切な管理をされた食事の提供が重要となります。

給食施設における栄養士の役割

1. 利用者の健康づくり・栄養管理

- 利用者の特性を的確に把握し、健康の保持増進・疾病改善のための栄養ケア（栄養教育）をする。
- 栄養管理された食事の提供をすることで、利用者の健康増進や食に関する意識の向上につなげる。

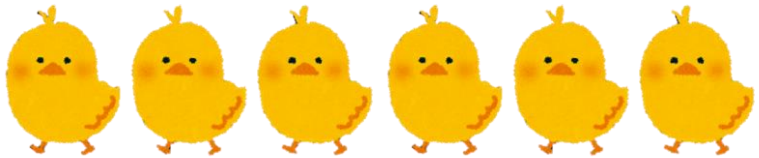


給食を通して利用者の健全な発育、食習慣の形成などの栄養教育をし、自ら正しい食を選択する力の育成が求められます。

給食施設における栄養士の役割

2. マネジメント

- 食事提供のための施設設備の管理
- 調理従業員の教育と配置
- 食事の計画、食材の調達、調理作業の管理、衛生管理、安全管理
- 喫食環境の整備

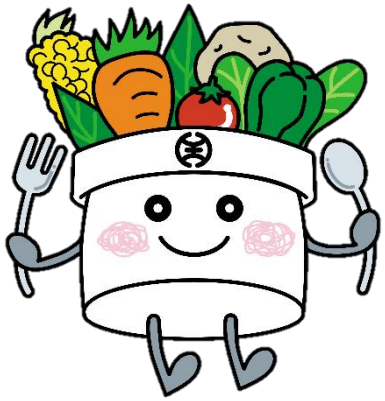


給食施設における栄養士の役割

3. その他栄養管理に必要な事項

- 給食運営や栄養管理の方針・目標を設定（他職種等と共有することが重要）
- 給食を運営するにあたり、必要な設備や帳票類、人員等を確認する
- 施設全体で給食運営や栄養管理の評価ができる体制整備をする（給食会議等）
- 給食運営を委託する場合は、役割分担を明確にしておく

**年間の食育計画等をたて、
多職種で共有すること、
人員を確保すること、
給食委員会等で給食を評価する
体制を作ることが必要です。**



給食施設における栄養士の役割

調理を経験することにより、厨房内での動きや何が安全か、危険かを予知することができます。厨房内での動きを知っていると、新メニューを作る時に効率のよい動線を考えながら作ることができます。自分の考えた献立を作るために何が大変かわかっていると、的確な指示やアドバイス等ができるようになります。

調理や献立作成のほかに、職員の教育、衛生管理、マネジメントなど、栄養士に求められることは多岐にわたります。

新人のうちに色々なことをたくさん経験しましょう。

4. 給食に関する栄養管理の基準・通知

栄養管理や食事の提供についてなど、厚生労働省から施設種類ごとに通知がでております。皆さんもご確認いただき、栄養管理の計画作成時の参考にしてください。

栄養管理の基準、基本的な考え方

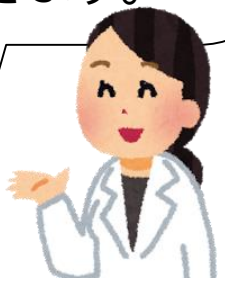
特定給食施設の栄養管理とは…

「施設の設置者は厚生労働省令で定める基準に従って適切な栄養管理を行わなければならない。」

（健康増進法第21条第3項、健康増進法施行規則第9条）

指導計画を作成するときに、利用者を複数の「個人」が集まったものとしてとら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範囲があります。
利用者の身体・栄養状況、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、それぞれに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での食事を提供することができます。



栄養管理の基準、基本的な考え方

厚生労働省令では栄養管理の指導計画を作成するときに、
以下のように基準が定めております。

① 利用者の身体の状況、栄養状態、生活習慣等を定期的に把握し、これらに基づき、適当な熱量及び栄養素の量を満たす食事の提供及びその品質管理を行うとともに、これらの評価を行うよう努めること。

② 食事の献立は、身体の状況等のほか、利用者の日常の食事の摂取量、嗜好等に配慮して作成するよう努めること。

③ 献立表の掲示並びに熱量及びたんぱく質、脂質、食塩等の主な栄養成分の表示等により、利用者に対して、栄養に関する情報の提供を行うこと。

④ 献立表その他必要な帳簿等を適正に作成し、当該施設に備え付けること。

⑤ 衛生の管理は、食品衛生法その他関係法令の定めるところによること。

栄養管理の基準・基本的な考え方

厚生労働省令に基づいた栄養管理の
指導計画を立てるときの手順を示しました。

1　対象者の身体状況等を確認する

（性別、年齢、身体活動レベル、身長、体重、BMI、健康診断結果、疾病状況・摂食機能、食習慣、嗜好、生活習慣、家庭での食事状況等）

2　施設の栄養管理の目標を設定する

（「カルシウムを〇〇g含んだ献立をたてる」
「幼児身長体重曲線による肥満を〇〇%以内にする」等）

3　給与栄養目標量を設定する

（日本人の食事摂取基準（2020年版）、関係省庁からの示された基準等を参考に設定）

4　献立を作成する

5　対象者の喫食状況を把握し、献立内容を評価する

（内容の見直し、分量・食材変更、調理方法の変更等）

重要!

6　食事計画の見直し・改善する

栄養管理の基準・基本的な考え方

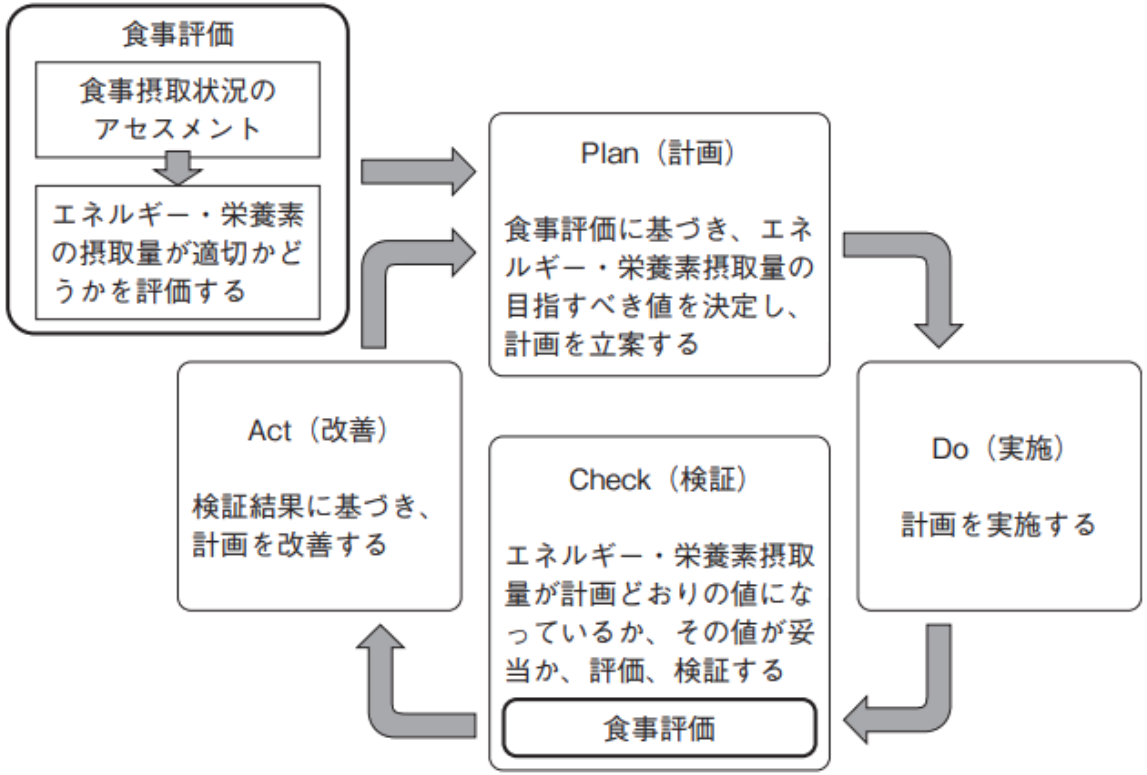
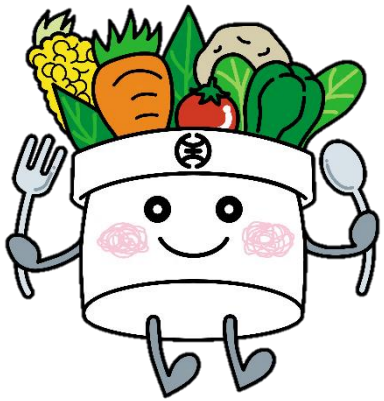


図６　食事摂取基準の活用と PDCA サイクル

（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

前のスライドで示した内容を図にしたものです。

計画、実施をして終わるのではなく、適宜見直しをし、より良い計画をたてましょう。



厚生労働省からの給食に関する通知について

特定給食施設が行う栄養管理に係る留意事項

「特定給食施設における栄養管理に関する指導および支援について」
（令和2年3月 31 日付け健健発 0331 第2号別添2　厚生労働省健康局健康課長通知）

＜変更点＞

（1）構成を変更し、施設に対して周知すべき事項を明確化したこと。

（2）特定給食施設等に関する基本的事項及び管理栄養士配置指定施設について、考え方を記載した。（以前のものと変更はありません）

（3）特定給食施設等における栄養管理に関する考え方として、体重や体格の変化を把握することが重要であるため、肥満・やせの状況については引き続き把握し、必要な指導・助言を実施すること。

（4）介護医療院を追加したこと。

災害等発生時でも栄養管理基準に沿った適切な栄養管理を行うよう記載してあります。
皆さんも目を通しておきましょう。

厚生労働省からの給食に関する通知について

児童福祉施設における食事の提供に係る留意事項

「児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について」(一部抜粋)
(子発0331第1号・障発0331第8号　令和2年3月 31 日　厚生労働省通知)

日本人の食事摂取基準(2020年版)が令和2年4月1日から適用になりました。これに伴い、児童福祉施設における食事の提供にかかる留意事項の通知が新しくなりました。

全文は厚生労働省のホームページに掲載してあります。そちらをご確認ください。

URL:
https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T200416N0020.pdf

厚生労働省からの給食に関する通知について

病院における食事の提供に係る留意事項

入院時食事療養費に係る食事療養及び入院時生活療養費に係る生活療養の実施上の留意事項について
（令和2年3月5日保医発0305第14号厚生労働省保険局医療課長通知）

「診療報酬の算定方法の一部を改正する件」（令和2年厚生労働省告示第57号）等が公布され、令和2年4月1日からの適用に伴い、病院における食事の提供に係る留意事項も新しくなりました。

全文は厚生労働省のホームページに掲載してありますので、そちらをご確認ください。

URL：
https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T200401S0300.pdf

5. 栄養・衛生情報の収集

食事や栄養に関する情報は溢れかえっており、なかには偏った知識の情報もあります。正しい情報を選択し、利用者へ伝えられるよう、情報収集先を知りましょう。

栄養・衛生情報の収集

✿ 国や都のサイトを定期的に確認する

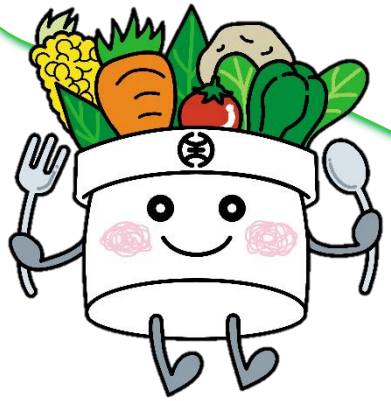
【厚生労働省HP】
http://www.mhlw.go.jp/
【農林水産省HP】
http://www.maff.go.jp/
【食品衛生の窓(東京都HP)】
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/

日本人の食事摂取基準(2020年版)
授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)
など…

✿ 保健所が実施する講習会等に参加する

✿ 栄養士の団体(日本栄養士会等)に参加し、会報のチェックやセミナー等に参加する

✿ 栄養士のネットワークを構築し、気軽に相談できる仲間をつくる

適切に栄養管理された献立の作成及び食事の提供だけでなく、
厨房設備の管理や調理従事者への教育など、
多岐にわたる業務があり、はじめの頃は特に大変だと思います。
不明点・不安・相談ごとなどありましたら、いつでもご連絡ください。

＜問い合わせ先＞
八王子市保健所　生活衛生課　食品衛生担当　栄養士宛て
TEL：042-645-5115（直通）