

食品構成表作成手順

【出典 講談社 献立作成の基本と実践】

H 保育所における給与栄養目標量 〈3～5歳児〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	1,271	13～20%	20～30%
昼食+おやつ の比率 (B%)	45%	45%	45%
給与栄養目標量 (C=A×B/100)	572	19～29	13～19.5

H 保育所 食品群別加重平均栄養成分表(100gあたり)

食品群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
穀類	STEP 2 338	6.7	1.1
いも類及びでんぷん類	102	1.4	0.1
砂糖及び甘味類	379	0	0
豆類	137	9.8	8.5
種実類	545	18.7	56.4
緑黄色野菜類	30	1.2	0.1
その他の野菜	31	1.3	0.2
果実類	55	0.9	0.1
きの類	25	3.1	0.4
海藻	26	4.3	0.6
魚介類	115	STEP 3 21.6	3.2
肉類	228	STEP 3 16.9	17.7
卵類	154	STEP 3 12.2	10.6
乳類	105	STEP 3 4.8	6.8
油脂類	720	0.2	59.3
菓子類	218	6.9	14.4
調味料類	73	6.7	4.9

STEP 1

穀類エネルギー比率と動物性たんぱく質比を決める

① 穀類エネルギー比率を45%

穀類エネルギー比 45%

② 動物性たんぱく質比率を50%以上

動物性たんぱく質比 50%以上

STEP 2

穀類の食品量を求める

① H 保育所の給与栄養目標量は572kcalで、そのうち穀類エネルギー比率が45%なので、

$$572\text{kcal} \times 0.45 \div 257\text{kcal}$$

② 食品群別加重平均栄養成分表の穀類エネルギー値が 338kcal (100gあたり)なので、

257kcalに相当する穀類の重量は・・・

$$257\text{kcal} \div 338\text{kcal} \times 100\text{g} \div 76.0\text{g}$$

穀類 76g



STEP 3

動物性食品群(魚介類、肉類、卵類、牛乳・乳製品類)の食品量を求める

① 3~5歳児の給与たんぱく質量は19~29g(中央値は24g)

そのうち50%以上を動物性たんぱく質とするので...

$$24g \times 0,5 \div 12g \text{以上}$$



②-1 魚介類、肉類、卵類、牛乳・乳製品類の過去1年間の平均使用量を求める

《H 保育所の年間平均使用量》

魚介類	肉類	卵類	牛乳・乳製品類
22g	22g	11g	45g

②-2 食品群別加重平均栄養成分表のたんぱく質量より、

それぞれの食品の使用量に相当するたんぱく質量は...

$$\text{魚介類 } 22g \times 21.6g \div 100 \div 4.75 = 4.8g$$

$$\text{肉類 } 22g \times 16.9g \div 100 \div 3.71 = 3.7g$$

$$\text{卵類 } 11g \times 12.2g \div 100 \div 1.34 = 1.3g$$

$$\text{牛乳・乳製品類 } 45g \times 4.8g \div 100 \div 2.16 = 2.2g$$

②-3 動物性食品群のたんぱく質12gと一致するので、これらの使用量を食品量とする。

合計が12gにならない場合、重量の調整を行い一致させる。

魚介類 22g	肉類 22g	卵類 11g	牛乳・乳製品類 45g
---------	--------	--------	-------------

③ 決定した穀類、魚介類、肉類、卵類、牛乳・乳製品類の食品構成表を完成させる。

それぞれの食品量に相当する栄養量を食品群別加重平均栄養成分表から算出する。



STEP 4

いも及びでんぷん類、種実類、緑黄色野菜、その他の野菜、果物類、きのこ類、藻類、油脂類、菓子類、調味料類のおおよその食品量を定める。

① 動物性食品群と同様に、過去1年間の使用量から1日の食品使用量を定める。

② それぞれの食品量に相当する栄養量を食品群別加重平均栄養成分表から算出する。



STEP 5

給与栄養目標量と数値が一致するように、豆類と砂糖及び甘味料の使用量を定める。

① たんぱく質の不足分を豆類で調整する。

② エネルギーの不足分を砂糖及び甘味料で調整する。



H 保育所 食品構成表

食品群	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
穀類	76	272	5.1	0.8
いも類及びでんぷん類	20	20	0.3	0.0
砂糖及び甘味類	4	15	0.0	0.0
豆類	30	41	2.9	2.6
種実類	1	5	0.2	0.6
緑黄色野菜類	40	12	0.5	0.0
その他の野菜	70	22	0.9	0.1
果実類	25	14	0.2	0.0
きの類	7	2	0.2	0.0
海藻	1	0	0.0	0.0
魚介類	22	25	4.8	0.7
肉類	22	50	3.7	3.9
卵類	11	17	1.3	1.2
乳類	45	47	2.2	3.1
油脂類	4	29	0.0	2.4
菓子類	3	7	0.2	0.4
調味料類	9	7	0.6	0.4
合計	390	585	23.2	16.3
給与栄養目標量		572kcal	19~29g	13~19.5g

「食品構成表作成」に関するQ&A

Q1 献立がマンネリ化しており、食品構成に偏りが生じやすいのが気になります。

海藻類や豆腐など、不足しがちな食品群はどのように充足すればよいか。

A 海藻類は副菜(ひじきの炒め煮等)や汁物(味噌汁等)に、豆腐は麻婆豆腐等の主菜や副菜(白和え等)、汁物では味噌汁や中華スープ等に幅広く利用してください。

Q2 栄養計算ソフトの自動算出で(食品構成を)出しているが、これが適正なのかよくわからない。

A 本日の演習「食糧構成作成手順」に従って、確認をしてください。自動算出であっても、設定がどのようにおこなわれているのか、理解しておく必要があります。

Q3 同じ年齢の子でも、園によって基準値が変化したりするのでしょうか。

A 同じ年齢の園児さんでも、身長や体重は異なります。食事プロセスPDCA2020年版には身長と体重から推定エネルギー必要量を求め、成長の偏りの疑いのある園児を除外して推定エネルギー必要量を求める方法を紹介していますので参考にしてください。

Q4 食品構成の見直しの頻度について

A 大阪府健康医療部の「給食施設における栄養管理指針」には、給与栄養目標量は定期的(6か月に1回)かつ、必要に応じて見直しをする。と記載されています。給与栄養目標量の見直しにより食品構成についても見直しが望ましいとされています。

- Q5 食品群別加重平均栄養成分表が、自分で立てた献立をもとに算出するので、食品構成も適切な数値なのか不安が残る。
- A 原則は食品構成表の給与目標量に近づける食事提供が原則なので、毎月の給与食品検討表で提供したその月の平均給与量を食品構成表と乖離がないか確認し、乖離のある食品群は翌月の献立で増減し、食品構成表の目標量に近づけるようにしてください。
- Q6 加重平均栄養成分表は食品構成を作成するときにはしか使わないが、他にも使う場面はあるのか。
- A 日々の栄養価計算でも使用できます。
(この説明は「PDCA改訂のポイント研修」の動画で説明しています。)
栄養ソフトを持っていない施設では、栄養価計算を加重平均栄養成分表を使って計算しています。
- Q7 今年度、卵の使用を控えているが、食品構成の数値の設定をどうすればよいのか。
- A 本日の演習内容で、動物性たんぱく質の合計量から魚介類、肉類、牛乳・乳製品類について、昨年度の卵類の平均使用量を3群に振り分けて、目標量を設定してください。
- Q8 食品構成表を給食管理ソフトからどうやって算出するかわからない。
- A 購入業者に算出の手順等を記載した説明書を作成してもらってはどうか。
- Q9 食品構成表を作成する意義について。作成していないが、困っていない。
- A 食事プロセスPDCA2020年版に説明があるように、施設の食事提供は日本人の食事摂取基準や通知文を参考に、給与栄養目標量を設定します。その後園児へのアセスメントを実施し、推定エネルギー必要量を求め、設定した給与栄養目標量と乖離がないかを確認し施設の給与栄養目標量を決定します。この施設の給与栄養目標量を充足するため、食品群別給与目標量(食品構成表)は必要です。施設での食品群別給与目標量の設定にあたっては、食品群別加重平均栄養成分表がなければ、作成はできません。
献立を作成するにしても、どの食品群をどのくらい提供すれば給与栄養目標量が充足できるのか目安となる最も重要なものになりますので、どのようにして食品構成表は作成するのか理解しておいてください。