

5

Capture

5 章 食事摂取基準

食事摂取基準から目標量を算出する	1
食事摂取基準マスタ	1
食事摂取基準計算書	4
帳票印刷	7

食事摂取基準から目標量を算出する

「日本人の食事摂取基準」および 園児の身長・体重データもとに、給与栄養目標量を算出・設定することができます。

1 食事摂取基準マスタ

初期設定メニュー ⇒ 基本マスタ ⇒ 食事摂取基準マスタ

「日本人の食事摂取基準」は、2015 年版、2020 年版、2025 年版の値をセットしておりますので、このままご利用いただけます。この初期データは、必要に応じて変更することができます。

マスタを編集する（必要な場合のみ）

年齢	性別	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
0 ~ 5ヶ月	男	0	0.0	0.0	0.0	0.0	100	400	200	20	120	0.5
0 ~ 5ヶ月	女	0	0.0	0.0	0.0	0.0	100	400	200	20	120	0.5
6 ~ 11ヶ月	男	0	0.0	0.0	0.0	0.0	600	700	250	60	260	4.5
6 ~ 11ヶ月	女	0	0.0	0.0	0.0	0.0	600	700	250	60	260	4.5
1 ~ 2歳	男	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	900	450	70	600	4.0
1 ~ 2歳	女	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	800	400	70	500	4.0
3 ~ 5歳	男	0	0.0	0.0	0.0	8.0	0	1,600	600	100	700	5.0
3 ~ 5歳	女	0	0.0	0.0	0.0	8.0	0	1,400	550	100	700	5.0
6 ~ 7歳	男	0	0.0	0.0	0.0	10.0	0	1,800	600	130	900	6.0
6 ~ 7歳	女	0	0.0	0.0	0.0	9.0	0	1,600	550	130	800	6.0

1. 「基準改定年」を選択します。
2. 「年齢」「性別」ごとに表内の値を変更・入力します。
3. **登録[F1]** をクリックします。



参考 指標の初期セット値について

指標の初期セット値については、P2「食事摂取基準の栄養素と指標について」をご参照ください。

食事摂取基準の栄養素と指標について

食事摂取基準には栄養素ごとに指標値が定義されており、システムでは以下の指標の値をセットしております。

栄養素		推定平均必要量	推奨量	目安量	耐用上限量	目標量
		EAR	RDA	AI	UL	DG
たんぱく質		○	○	—	—	○
脂質	脂質	—	—	—	—	○
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○
	n-6 系脂肪酸 ¹⁾	—	—	○	—	—
	n-3 系脂肪酸 ¹⁾	—	—	○	—	—
	炭水化物	—	—	—	—	○
	食物繊維	—	—	—	—	○
ビタミン	脂溶性	ビタミン A ²⁾	○	○	—	○
		ビタミン D	—	—	○	—
		ビタミン E ³⁾	—	—	○	—
		ビタミン K	—	—	○	—
	水溶性	ビタミン B1	○	○	—	—
		ビタミン B2	○	○	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○
		ビタミン B6	○	○	—	○
		ビタミン B12	○	○	—	—
		葉酸	○	○	—	○
		パントテン酸	—	—	○	—
		ビオチン	—	—	○	—
		ビタミン C	○	○	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム	○	—	—	○
		カリウム ⁴⁾	—	—	○	○
		カルシウム	○	○	—	○
		マグネシウム	○	○	—	○
		リン	—	—	○	○
	微量	鉄	○	○	—	○
		亜鉛	○	○	—	○
		銅	○	○	—	○
		マンガン	—	—	○	○
		ヨウ素	○	○	—	○
		セレン	○	○	—	○
		クロム	—	—	○	—
		モリブデン	○	○	—	○

○ セットしている指標

- 1) システムでは設定なし 2) レチノール活性当量
 3) α-トコフェロール 4) 5 歳以下: 目安量 6 歳以上: 目標量 を初期値として設定



参考 各指標の説明

▼ 推定平均必要量

特定の集団を対象として測定された必要量から性・年齢・階級別に日本人の必要量の平均値を推定した。
当該性・年齢・階級に属する人々の50%が必要量を満たすと推定される1日の摂取量。
(50%の人々に対しては無効な値とも言えるため、個人を対象とする栄養計画(プランニング)では用いない。)

▼ 推奨量

ある性・年齢階級に属する人々のほとんど(97~98%)が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。

▼ 目安量

推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、ある性・年齢階級に属する人々が、良好な栄養状態を維持するのに十分な量である。
(科学的根拠が得られなかった栄養素は「推奨量」ではなく、「目安量」が設定されている)

▼ 耐容上限量

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限。
目標・推奨とする値ではないため、栄養計画(プランニング)では用いない。

▼ 上限量

ある性・年齢階級に属するほとんどすべての人々が過剰摂取による健康障害を起こすことのないおおよそ栄養摂取量の最大限の量である。
できるだけ近づきたくない量。通常の食品を摂取している限り、ほとんど達することのない値。
目標・推奨とする値ではないため、栄養計画(プランニング)では用いない。

▼ 目標量

生活習慣病の一次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。

2 食事摂取基準計算書

メインメニュー ⇒ 食事摂取基準計算書

「園-SiEN」に登録されている園児の身体測定データを取り込み、それらの平均値などから、3 歳以上児 および 3 歳未満児の給与栄養目標量を算出・設定します。乳児は、個人毎の給与目標量を算出します。

園児の身体測定データを取り込む

1. [基準改定年]を選択します。
2. [施設]を選択します。
3. **データ取込** をクリックします。

4. 「データ取込」画面が表示されます。[施設名(外部データ側)](園-SiEN で登録されている施設名)を選択します。
5. [計算基準年月(身体測定年月)]を指定します。(園-SiEN で登録した「いつ(年月)」の身体測定データを取り込むか指定します。)
6. [年齢計算基準日]を指定します。(指定した年月日時点の年齢で、「食事摂取基準マスタ」の年齢区分の値が取得されます。)

また、ここで除外した対象園児は、帳票類にも一切出力・反映されません。

(例) 誕生日が6月1日、4月1日時点で2歳の場合

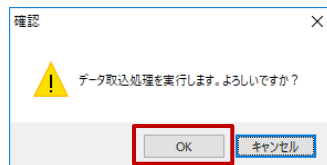
年齢計算基準日	取得される「食事摂取基準マスタ」の年齢区分
4月1日	1～2歳 (4月1日時点で2歳のため)
6月1日 以降	3～5歳 (6月1日以降は3歳のため)

7. [取込対象園児(カウプ指数)]より、平均算出する上で除外したい区分がある場合は、チェックボックスを OFF にします。

<カウプ指数>

肥満:20 以上 / 肥満ぎみ:18～19.9 / ふつう:15～17.9 / やせぎみ:13～14.9 / やせ:13 未満

8. **実行[F1]** をクリックします。 確認メッセージが表示されます。 **OK** をクリックします。



9. 取り込み処理が完了すると、メイン画面に戻ります。 各項目の数値を変更・入力します。

食事摂取基準計算

データ取込 **登録[F1]** 取消[F9] 印刷[F11] 終了[F3]

基準改定年: 2025年版 施設名: サーク第一こども園

取込対象園児 (カウプ指数) ☐ 肥満 ☒ 肥満ぎみ ☒ ふつう ☒ やせぎみ ☒ やせ

「調整後 保育所における目標量」を目安・参考にし、「保育所における目標量」を決定値として入力します。

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	鉄 mg
食事摂取基準 (1日あたり)	1,387	45 - 69	31 - 46	173 - 225	8.0	0	1,492	573	100	5.0
昼食+おやつ の比率 (%)	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
3歳以上児 調整前 保育所における目標量	624	20 - 31	14 - 21	78 - 101	3.6	0	671	258	45	2.3
調整量 (家庭から)	197	3.1	0.5	38.8	0.0	1	45	3	5	0.4
調整後 保育所における目標量	427	17 - 28	14 - 21	39 - 62	3.6	-1	626	255	40	1.9
保育所における目標量	430	25.0	18.0	50.0	3.6	0	630	255	40	1.9
食事摂取基準 (1日あたり)	1,053	34 - 53	23 - 35	132 - 171	0.0	0	843	422	70	4.0
昼食+おやつ の比率 (%)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
3歳未満児 調整前 保育所における目標量	527	17 - 27	12 - 18	66 - 86	0.0	0	422	211	35	2.0
調整量 (家庭から)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
調整後 保育所における目標量	527	17 - 27	12 - 18	66 - 86	0.0	0	422	211	35	2.0
保育所における目標量	530	25.0	15.0	75.0	1.0	0	480	230	40	2.1

項目名	説明
(1) 食事摂取基準(1日あたり)	園児の身長体重データをもとに算出された各栄養素の目標量。 「エネルギー」のみ手入力で変更することが可能です。 「エネルギー」の値を変更すると、連動して「蛋白質」「脂質」「炭水化物」の値が自動的に再計算されます。
(2) 昼食+おやつ の比率(%)	保育所で提供する食事(昼食+おやつ)が1日全体で占める割合を入力します。
(3) 調整前 保育所における目標量	(1)×(2)(%)の値が自動計算されます。
(4) 調整量(家庭から)	家庭からの持ち込み分(米飯など)を差し引く場合に入力します。
(5) 調整後 保育所における目標量	(3)－(4)の値が自動計算されます。
(6) 保育所における目標量	「(5)調整後 保育所における目標量」を目安・参考にし、「保育所における目標量」を決定値として入力します。 ※この値は「(「摂取目標登録」画面内)栄養素別摂取目標」に登録することができます。

10. **登録[F1]** をクリックします。

登録方法は、「[計算書]のみ登録する」または「[計算書]を登録し、「栄養素別摂取目標」に追加する」の何れかを選択します。

「[計算書]を登録し、「栄養素別摂取目標」に追加する」を選択した場合は、以下の項目を設定します。

項目名	説明
目標値 適用開始年月	「栄養素別摂取目標」画面に登録する、適用開始年月を指定します。 なお、指定した「目標値適用開始年月」と同適用開始年月の「栄養素別摂取目標」データが存在する場合、上書きされます。
年齢区分 3～5歳児および1～2歳児	計算画面上の各年齢区分がどの食種に該当するか指定します。 (どちらか一方は必須入力です)

11. **登録[F1]** をクリックします。

「(「摂取目標登録」画面内)栄養素別摂取目標」への反映イメージ

帳票印刷

必要に応じ、帳票を印刷します。

1. メイン画面より[基準改定年][施設]を選択し、**印刷[F11]** をクリックします。

食事摂取基準計算

データ取込 登録[F1] 取消[F9] **印刷[F11]** 終了[F3]

基準改定年: 2025年版 施設名: サーブ第一こども園 施設切替

計算基準年月(身体測定年月): 令和 年齢計算基準日: 令和

取込対象園児(カウプ指数) ☐ 肥満 ☒ 肥満ぎみ ☒ ふつう ☒ やせぎみ ☒ やせ

	1日あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
食事摂取基準 (1日あたり)	1,387	45 - 69	31 - 46	173 - 225	8.0	0	1,492	573	100	5.0

2. [フォーム]リストから任意の帳票を選択し、**印刷[F1]** をクリックします。

帳票印刷

印刷[F1] 終了[F3]

フォーム: 肥満度およびカウプ指数分布状況

備考

基準改定年: 2025 年

施設名: 001.サーブ第一こども園

計算基準年月: 令和

肥満度およびカウプ指数分布状況

年齢区分(3 歳以上児・3 歳未満児)・性別ごとに、肥満度およびカウプ指数の分布状況を出力します。

肥満度およびカウプ指数分布状況

施設名: サーブ第一こども園
身体測定年月:

▼ 肥満度 分布状況

区 分	+80%以上	3歳以上児		3歳未満児	
		男児	女児	男児	女児
ふとりすぎ	+80%以上	0	0	0	0
ややふとりすぎ	+20%以上 +80%未満	1	2	0	1
ふとりきみ	+15%以上 +20%未満	1	1	2	8
ふつう	-15%超 +15%未満	27	31	11	13
やせ	-20%超 -15%以下	0	0	0	0
やせすぎ	-20%以下	0	0	0	0

▼ カウプ指数 分布状況

区 分	3歳以上児		3歳未満児		乳児	
	男児	女児	男児	女児	男児	女児
肥満	0	0	0	0	0	0
肥満ぎみ	2	2	2	4	1	2

必要エネルギー分布状況

年齢区分(3 歳以上児・3 歳未満児)・性別ごとに、必要エネルギーの分布状況と、必要エネルギーごとに各栄養素の摂取基準値を出力します。

必要エネルギー分布状況

施設名： サーク第一こども園

身体測定年月：

必要 エ ネ ル ギ ー	人 数	たん ぱ く 質		脂 質		炭 水 化 物		ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	鉄	ビ タ ミ ン				食 物 纖 維	食 塩 相 当 量
		下 方	上 方	下 方	上 方	下 方	上 方					A	B1	B2	C		
▼ 3歳以上児 (男児)																	
Kcal	人	g		g		g		mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1,000	1	32.5	50.0	22.2	33.3	125.0	182.5	0	1,800	800	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5
1,200	4	39.0	60.0	26.7	40.0	150.0	195.0	0	1,800	800	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5
1,800	6	42.3	65.0	30.9	43.3	162.5	211.3	0	1,800	800	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5
1,400	2	45.5	70.0	31.1	46.7	175.0	227.5	0	1,800	800	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5

園児の特性の内訳

年齢区分(3 歳以上児・3 歳未満児)・性別ごとに、身長・体重・カウプ指数・エネルギー必要量などの集計値(平均・最小・最大)を出力します。

園児の特性の内訳

施設名： サーク第一こども園

身体測定年月：

	人数	月齢 平均	身長 (cm)		体重 (kg)		カウプ指数		エネルギー必要量	
			平均	最大 最小	平均	最大 最小	平均	最大 最小	平均	最大 最小
3歳以上児 (男児)	29	52	107.2	123.0 88.3	18.4	23.7 12.6	15.9	18.9 14.5	1,470	1,833 1,027
3歳以上児 (女児)	34	49	103.3	117.5 89.6	17.2	25.6 13.2	16.1	19.8 14.2	1,315	1,948 1,008

給与栄養目標量 算出資料

保育所における給与栄養目標量の算出のもととなる、3 歳以上児および 3 歳未満児の個人ごとの給与栄養目標量を出力します。

給と栄養目標量 算出資料

施設名：サーグ第一こども園

身体測定年月：

氏名	年齢	月齢	身長	体重	カウプ 指数	基礎代謝 値	基礎代謝 量	必要 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	カルシウ ム	鉄	ビタミン				食物 繊維	食塩 相当 量					
																A	B1	B2	C							
歳	ヶ月	cm	kg	%	%	kcal	下 方	上 方	下 方	上 方	下 方	上 方	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g					
▼ 3歳以上児（男児）																										
	3	44	104.3	17.0	15.6	54.8	992	1.0	10.1	26.1	44.0	69.0	30.0	45.0	170.0	221.0	0	1,600	600	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5
	3	45	93.9	12.9	14.5	54.8	701	600	1,027	33.0	51.0	23.0	34.0	126.0	167.0	0	1,600	600	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5	
	3	45	112.3	19.7	15.6	54.8	1,080	0.9	10.1	275	51.0	73.0	35.0	53.0	197.0	256.0	0	1,600	600	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5

乳児の個人ごとの給与栄養目標量を出力します。

施設名：サーブ第一こども園
 身体測定年月： 令和元年 年 10 月 17 日

給与栄養目標量(乳児) 算出資料

氏名	年齢	月齢	身長	体重	力の指数	活動性	歯生	歯生	エ	たん		脂		炭		ナ	カリ	カル	鉄	ビタミン				食	食		
										下	上	下	上	下	上					下	上	A	B1			B2	C
▼ 乳児 (男児)			cm	kg	%				kg												μg	μg	μg	μg	g	g	
母乳	0	9	75.1	10.1	17.9	692	20	712	23.0	36.0	16.0	24.0	89.0	116.0	690	700	250	4.5	40.0	0.20	0.40	40	0.0	0.0			
母乳	0	9	76.2	8.8	16.9	692	20	712	23.0	36.0	16.0	24.0	89.0	116.0	690	700	250	4.5	40.0	0.20	0.40	40	0.0	0.0			
母乳	0	10	75.9	3.9	17.2	692	20	712	23.0	36.0	16.0	24.0	89.0	116.0	690	700	250	4.5	40.0	0.20	0.40	40	0.0	0.0			

補足) 栄養区分の判定について

園-SIEN の「園児台帳」画面で、[栄養]が「母乳」「混合」と登録されている場合、および何も登録されていない場合は、「母乳」として取り扱われます。

[illegible]

給与栄養目標量

3歳以上児 および 3歳未満児の保育所における給与栄養目標量を出力します。(メイン画面で入力した内容)

	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	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量	
											A	B1	B2	C			
			下	上	下	上					下	上	mg	mg			mg
身体測定年月:																	
	Kcal	g	g		g		mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
3歳以上児																	
食事摂取基準 (1日あたり)	1,887	45.0	89.0	81.0	48.0	178.0	225.0	0	1,492	573	5.0	500	0.50	0.80	40	8.0	3.5
厚食+おやつ の比率(%)	45		45		45		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
<調整前> 保育所における 目標値	624	29.0	31.1	14.0	20.7	77.8	101.3	0	671	259	2.3	225	0.28	0.36	10	3.6	1.6