

食塩摂取量に関する取組等の傾向

質問項目

減塩について以下の質問に回答し、具体的な取り組み事例を紹介してください。

・ルウもの(カレー、シチュー、ハヤシライスなど)の提供頻度

①週2回以上 ②週1回 ③月2回 ④月1回 ⑤なし

・丼ものの提供頻度

①週2回以上 ②週1回 ③月2回 ④月1回 ⑤なし

・漬物(福神漬、たくあん、浅漬など)の提供頻度

①毎日2回以上 ②週3~7回 ③週1~2回 ④週1回未満 ⑤なし

・汁物などの味見チェックで、塩分計を使っているか

①はい ②いいえ

①はいを選んだ場合、何%を目安にしているか 麺類の汁 ____% 汁物の汁 ____%

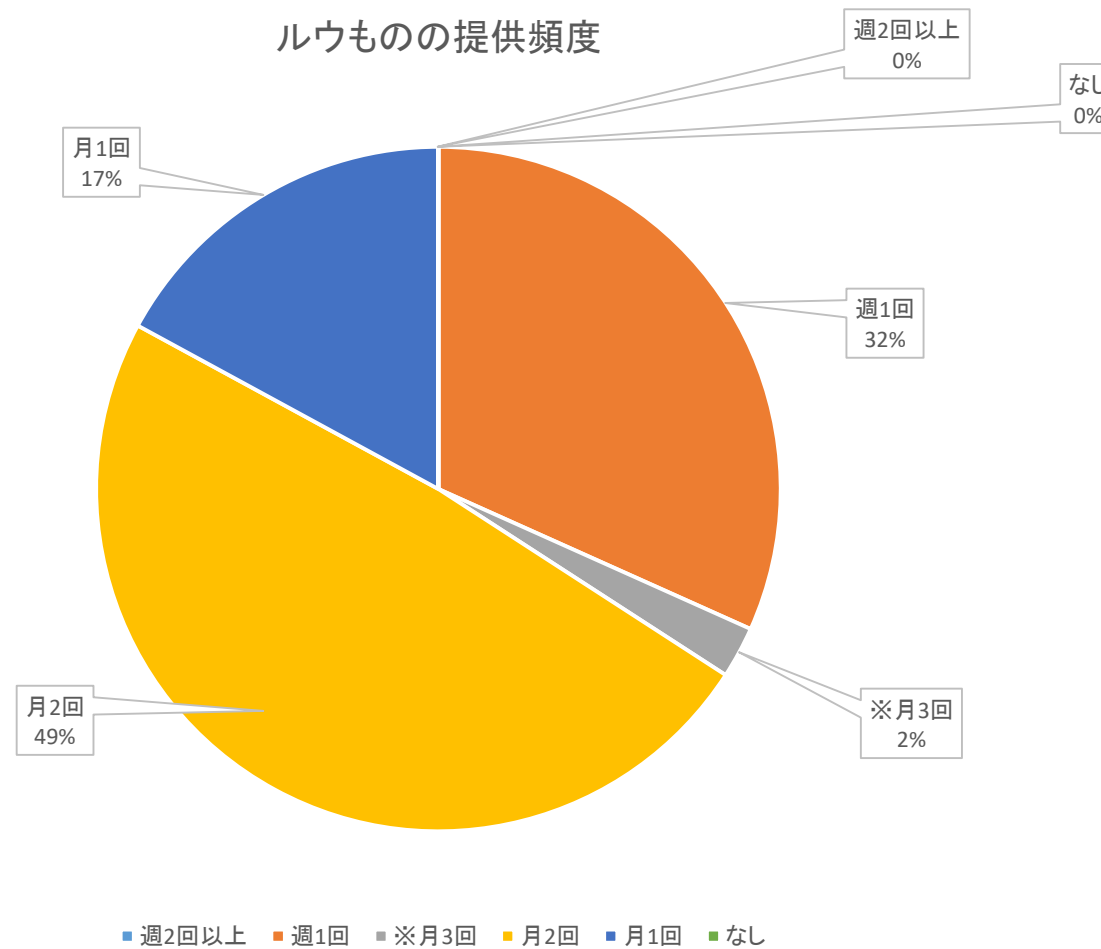
41施設回答

内訳(病院5施設、介護老人保健施設3施設、老人福祉施設3施設、介護医療院1施設、社会福祉施設2施設、学校・幼稚園4施設、児童福祉施設20施設、寄宿舍1施設、その他有料老人ホーム2施設)

カレー、シチュー、ハヤシライスなどのルーものの提供頻度

月2回が最も多い。(病院、介護老人保健施設、社会福祉施設が主)

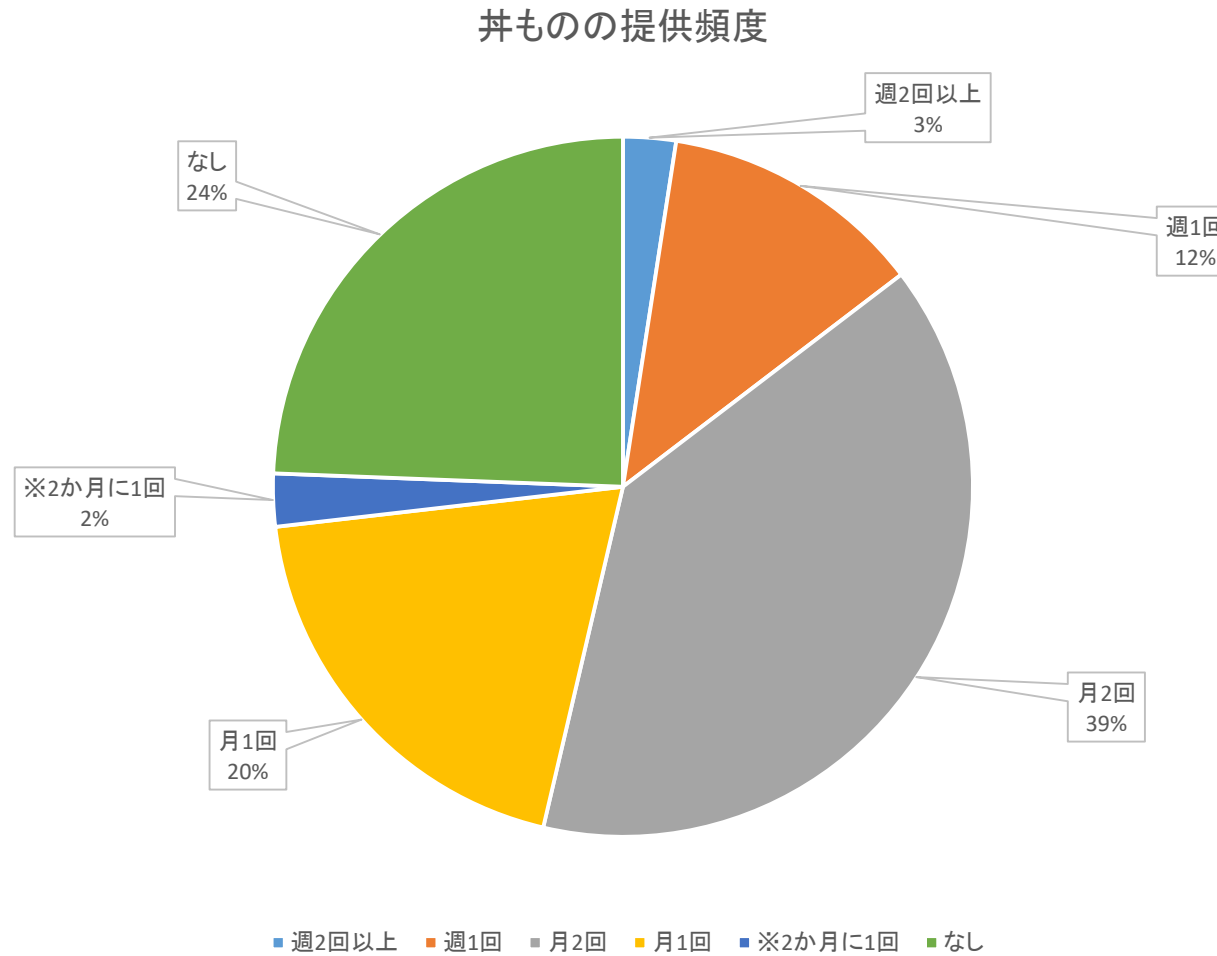
※「月3回」は項目になかったが、1施設回答



井ものの提供頻度

月2回が最も多い。次いで、提供なしが多かった。

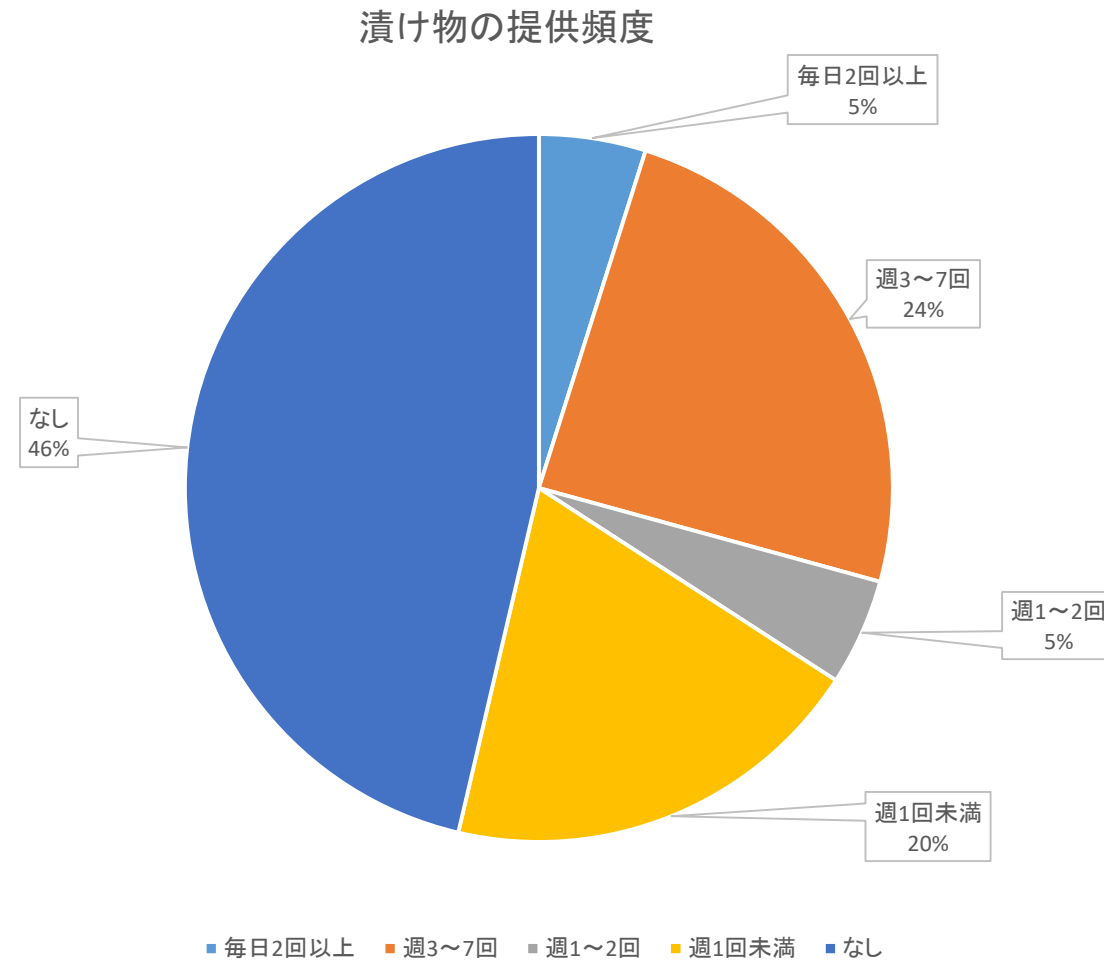
※「2か月に1回」は項目になかったが、1施設回答



漬け物の提供頻度

学校・幼稚園や児童福祉施設では、漬け物の提供は「なし」がほとんどであった。

毎日2回以上、週3～7回の提供は、介護老人保健施設や老人福祉施設が主である。



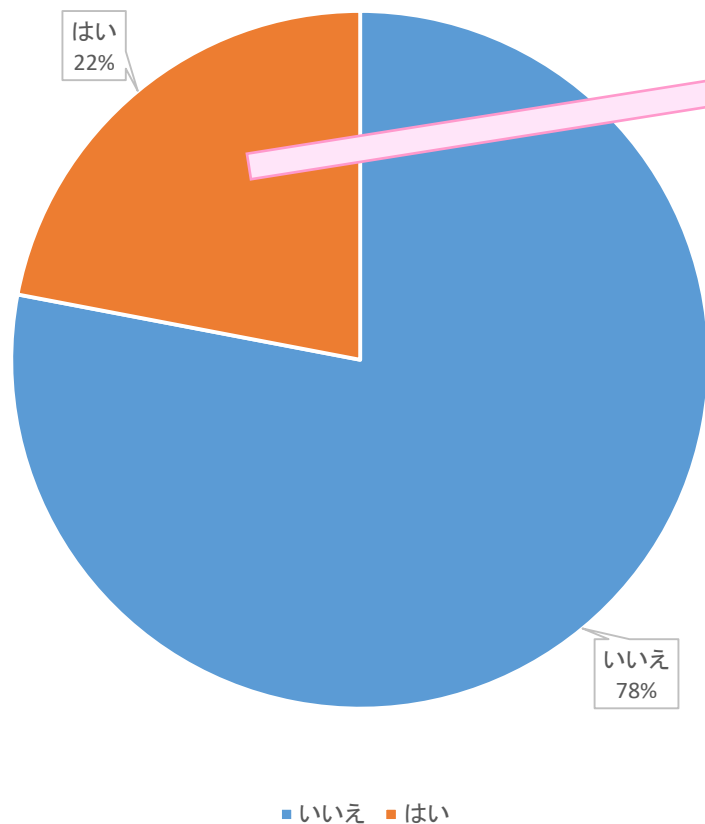
汁物などの味見チェックで、塩分計を使っているか

味見は人によって違う。塩分計は目安ではあるが、**客観的な指標**となる。

病院や介護老人保健施設、社会福祉施設で多く使用していた。

学校・幼稚園や児童福祉施設でも塩分計を使用している施設があった。

味見チェックで塩分計を使っているか



塩分計を使っている場合の
目安の塩分濃度

麺類... 平均値1.1% (最小0.8% 最大1.7%)

汁物... 平均値0.8% (最小0.6% 最大1.2%)

※最大値の施設は、利用者が超高齢という
特性がある。

**★麺類の汁は全部飲まずに残すようにという
声掛けも重要**

具体的な取り組み事例

- ・昼食時に麺類を提供し、その日の夕食の汁物を野菜ジュースに変更しています。また、麺類の汁は煮干し・昆布で「天然だし」を取り、塩分を抑える工夫をしている。
- ・味噌汁は添加物の入っていないだしを使い、薄味にしている。
- ・出汁を使って薄味を心掛けています。
- ・粉末にした煮干しだし、かつおぶしを使用した調理でうまみを引き出すようにして、薄味に心掛けています。
- ・みそ汁などだしを多く使うように心がけている。
- ・みそ汁や煮物などうま味のしっかりとした出汁をつかうことで、味噌や塩を減らすようにしています。
- ・汁物はしっかりと出汁をとる。
- ・かつお節からだしをとってみそ汁を作っている
- ・汁物に天然だしを使用している(煮干し・かつお節・だし昆布)。
- ・みそ汁の煮干しは水から入れ少し浸けておいてから加熱し、だしを抽出して味噌の使用量を減らしている
- ・だしを活用する。
- ・また、だし昆布や煮干し、和風だしを使用して旨味を感じる調理法を心がけています。

具体的な取り組み事例

- ・入所者が超高齢であることもあり(平均約90歳)、味付けを濃くしてほしいとの要望が多い。そのため、極端な減塩は行っていない。
- ・味の濃かった料理や塩分の多い物などを控えていけるようにセントラルキッチンと**定期的に相談**しています。
- ・**常食・減塩食に関わらず、昼に汁物を提供していない。**
- ・塩分制限の食種は昼食の汁物を副菜はフルーツに置き換え
- ・塩分制限の食種はめん類の汁を少なくしている
- ・塩分調整の為、入所は**昼食の味噌汁は提供無し**にしております。
※給食は業務委託している為、減塩レシピというものは特になく、上記の様な取り組みで工夫しておりました。
- ・みそ汁は1日、2回の提供にしている。ラーメンなどのスープのある麺類を提供する日は、みそ汁を朝食のみにしている。

具体的な取り組み事例

- ・減塩調味料を使用(しょうゆ、うめびしお、減塩のり佃煮など)
- ・毎朝 漬物を提供していましたが、ふりかけや煮豆等塩分低いものも提供しています。
- ・塩分の少ない調味料を選ぶ
- ・焼き魚などの付け合わせに「大根おろし」を提供する際は、あらかじめ醤油やめんつゆで味付けをして提供している。(利用者へ醤油ボトルを渡すと、好きな量をかけてしまうので、かけ過ぎ予防のために厨房で味付けをしている。)
- ・漬物が好きな入所者が多い為、朝食時には必ず漬物をつけています。そのため塩分量のバランスをとるために、昼食や夕食で甘酢和えなど酢を利用した献立を取り入れるようにしています。
- ・減塩についてのポスターを掲示している。
- ・1日に必要とされる栄養の目安を毎月の献立に掲載している
- ・毎月のメニュー表に食塩相当量が記載してあるので、メニュー別に確認できるようになっています。
- ・減塩に対する取り組みは行えていないのが実際のところですが、献立表上での表示よりも少ない部分についてどう示していくのが課題と感じています。(汁が多い料理や麺献立の時の摂取量の表示)

具体的な取り組み事例

- ・調味料などを、利用者のテーブルに置かないようにしている。→調味料が近くにあると、味付けしているほかに、もっとかけたくなるため
- ・しょっぱいものが大好きな利用者には、声かけをし、しょっぱいものを食べすぎると体に悪いことを伝えている。
- ・みそ汁を作る時は水の量やみその量は規定の量を設定しており誰が作っても同じ味になるようにしています。
- ・ドレッシングは、市販のものは使わず、手作りをしている。
- ・おやつは、スナック菓子などは使わず、手作りのものを提供している。
- ・みそ汁は具沢山にして汁を少なくなるように工夫している。
- ・汁物は具材を多めにしている。
- ・汁物は、具材を多くし野菜のうま味を利用して塩分を控えている。
- ・ケチャップなどは極力使用しないようにしている。
- ・揚げ物などのソースやケチャップをつけすぎないように心がけている。

具体的な取り組み事例

- ・以前は、豚汁やすき焼き風煮の時は、漬物をつけていたが、塩分量を考え、つけるのを止め、カレーの時だけ福神漬けをつけるようにした。
- ・ルウもの(カレー、シチュー、ハヤシライスなど)の提供頻度を月4回から月2回に変更しました。
- ・カレー、ハヤシライスなどのルウもの時は、スープを提供していたがお茶、牛乳に変更しました
- ・カレーなどは、子ども達に人気もあり、先生方からの要望も多いメニューのため、月に2~3回提供しています。どうしても塩分量が上がってしまうため、麦茶と組み合わせ提供することが多いです。
- ・数年前から、カレーライスの福神漬をやめた。
- ・塩分の高い漬物を提供していない。
- ・以前はカレーの時につけていた福神漬けを提供しないことにした。
- ・ルウものや、丼ものは塩分が高いため、汁物の代わりに麦茶を提供している。

具体的な取り組み事例

- ・食品のうまみを利用する
- ・うま味を利用して、塩分を控える

- ・薄味にしあげている。
- ・**塩分計を使用**してから提供している。

- ・丼物も人気のため月に一度は取り入れるようにしていますが、基本的に**生姜やにんにくなどで風味を強めたり**、玉葱などを多めに使用するなどして、物足りなさを補えるように工夫しています。汁物に関しても、葱などの香味野菜を使用するなどの工夫をしています。

- ・**しょうがなど香りのよいもの**で、満足感を得られるように工夫している。

- ・しょうがやにんにく、カレー粉など風味が強いものを使ってアクセントをつける。

- ・子どもたちが好きなカレー風味の味付けにしている(香辛料で減塩)

具体的な取り組み事例

- ・酢は塩分を含んでいないので、使うようにしている。
- ・和え物などには、酢を活用する。
- ・鶏の酢醤油煮やにんじんのさっぱり煮など酢を取り入れて、減塩に取り組んでいます。
- ・肉を焼くときに片栗粉をまぶして、調味料を少なくしている。
- ・実際に、お誕生会の時に保護者の方に給食を食べてもらい、家庭の味と給食の味を比較し、**家庭でも薄味になるよう給食を通して伝える。**
- ・月に一度の集会で子供達に調味料や食材について話をし、食に興味をもつようにお話をしている。
- ・**うどん・ラーメン等の汁は全部飲ませないようにしている。**

具体的な取り組み事例

- ・なるべく旬の食材を使用し、素材の味を生かすようにしています。
- ・旬の食材を使い、素材の味を楽しむようにしている。
- ・できるだけ旬の食材を提供している

令和4年国民健康・栄養調査結果 より

・ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html

第2章 栄養・食生活に関する状況



厚生労働省ホームページ
につながります。ぜひ
チェックしてください。

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は9.7 gであり、男性10.5 g、女性9.0 gである。この10年間でみると、男女とも有意に減少している。

図13-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成22年～令和元年、4年)

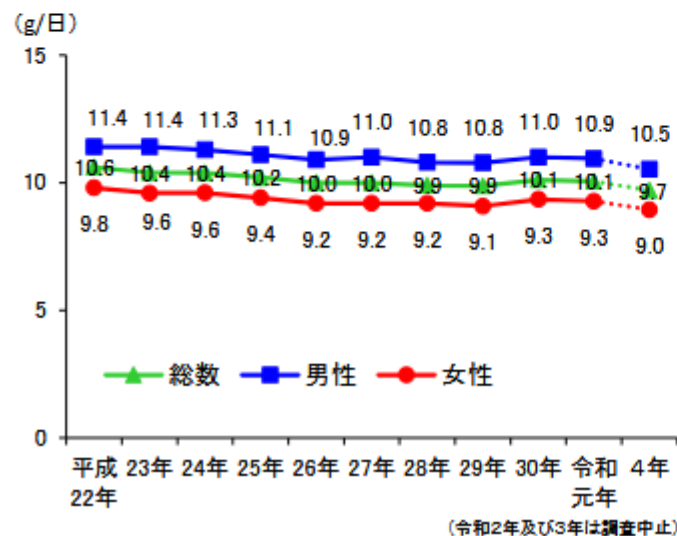
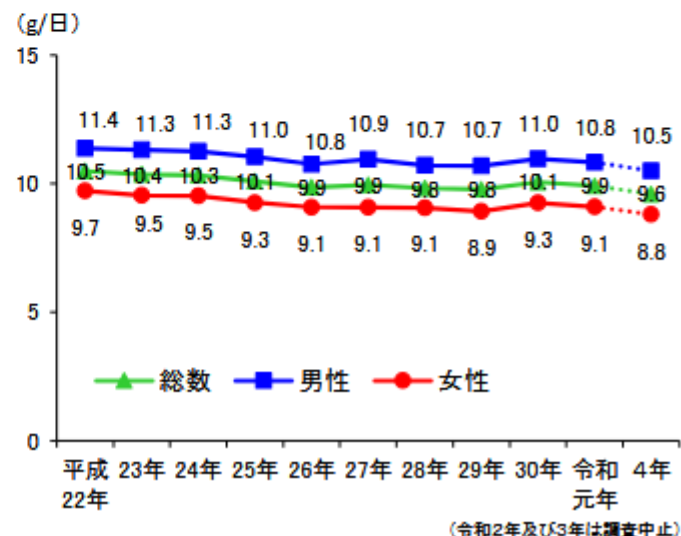


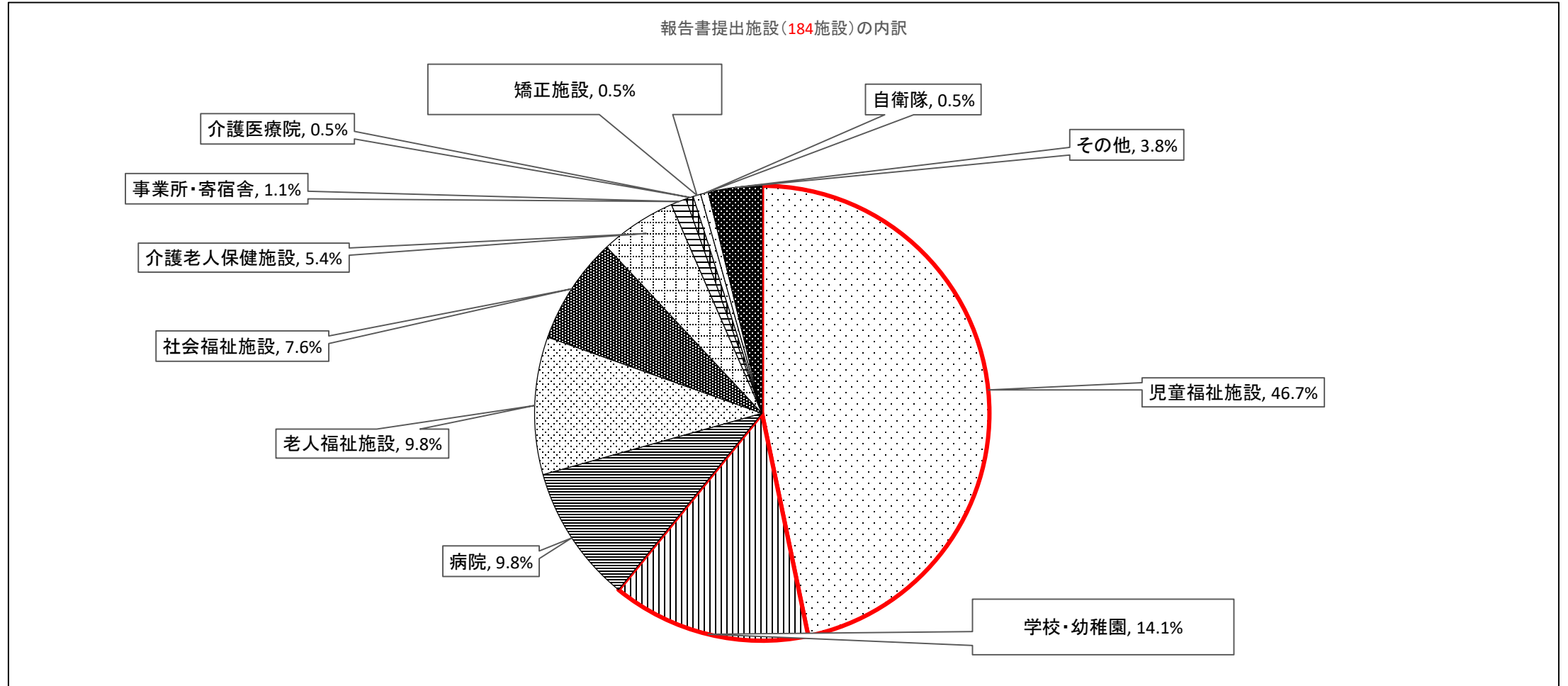
図13-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値
の年次推移(20歳以上)(平成22年～令和
元年、4年)



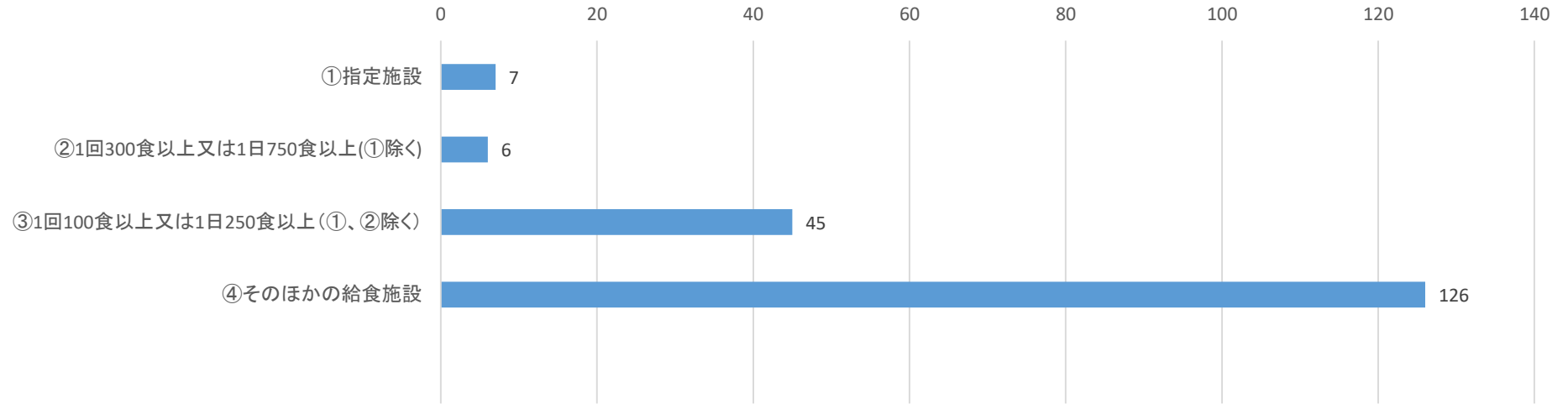
栄養管理報告書について

R6.4月提出の栄養管理報告書より

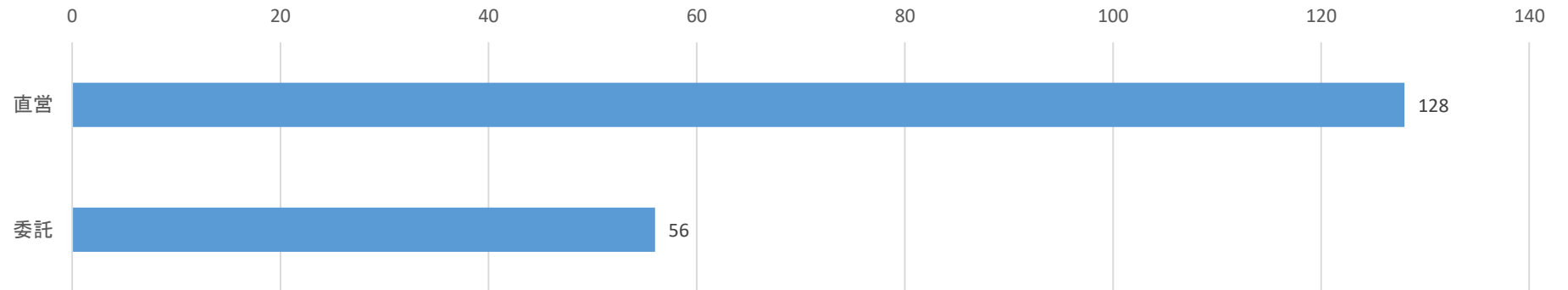
栄養管理報告書の提出施設



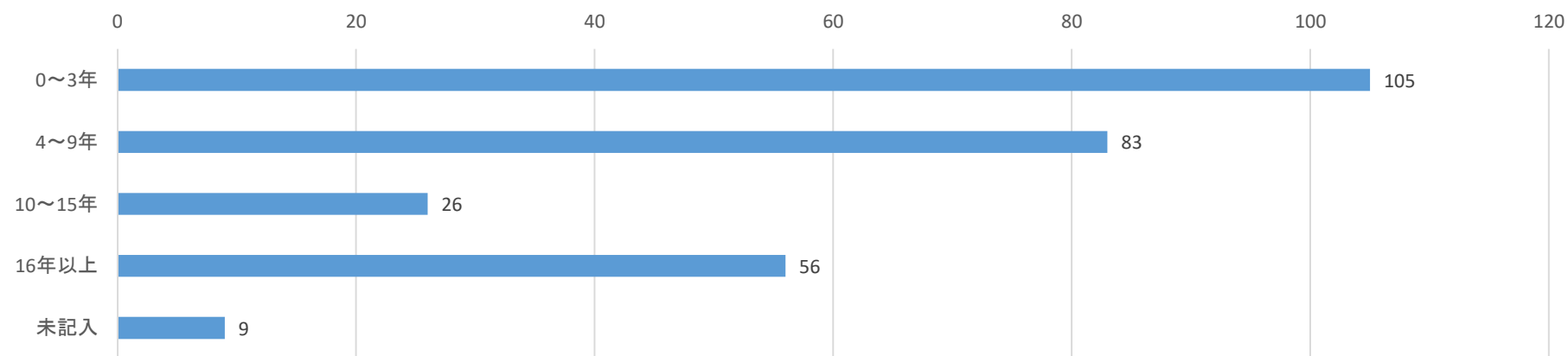
食数分類



給食の運営方式



管理栄養士・栄養士(非常勤、臨時含む)の在職年数別人数



病院などは、1施設に数名の複数配置

常勤だけでなく、非常勤、臨時の管理栄養士や栄養士もない施設は26施設(主に児童福祉施設)

在職年数は、0～3年が多い。

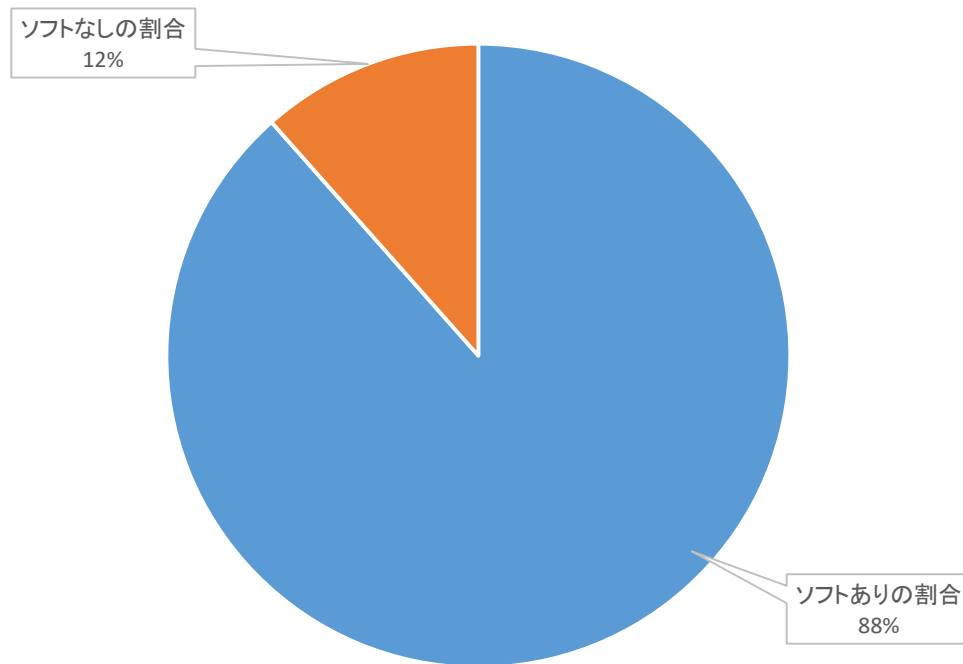
0～3年＝すべて新採用という訳ではない。異動や転職などがあれば、在職年数がまた始めからのカウントになるため。

栄養価計算ソフトの有無について

学校・幼稚園は8割以上ソフトあり。

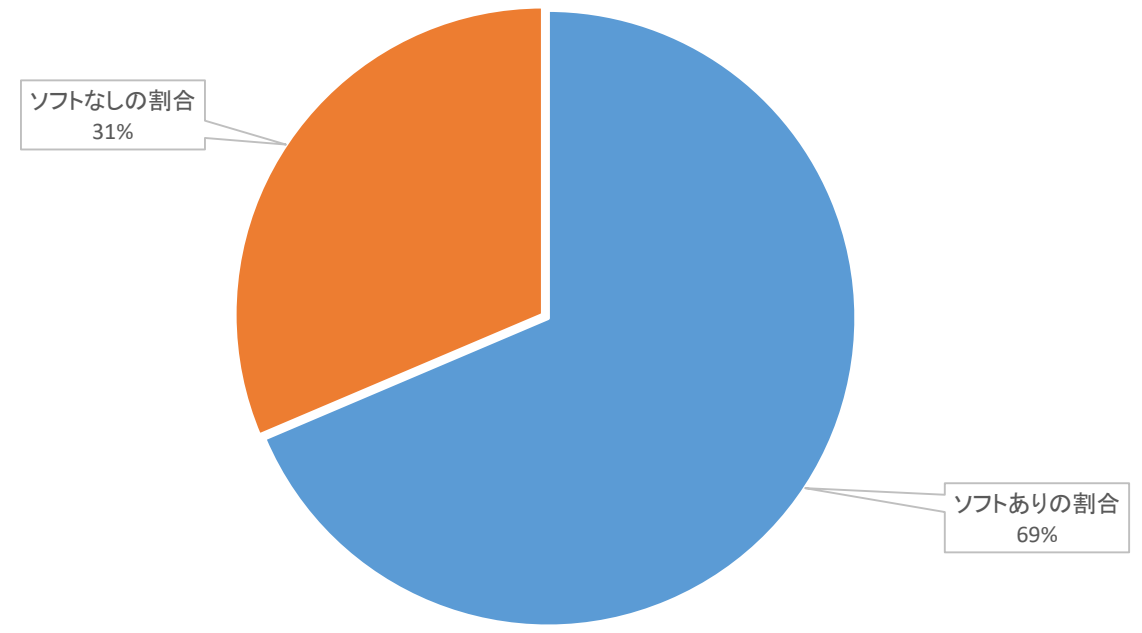
児童福祉施設でソフトなしに☑の施設の内、一部委託で献立作成も委託している施設は2施設あり。2施設をソフトありに含んだ場合、ソフトなしの割合は29%（ソフトありは71%）

学校・幼稚園



■ ソフトありの割合 ■ ソフトなしの割合

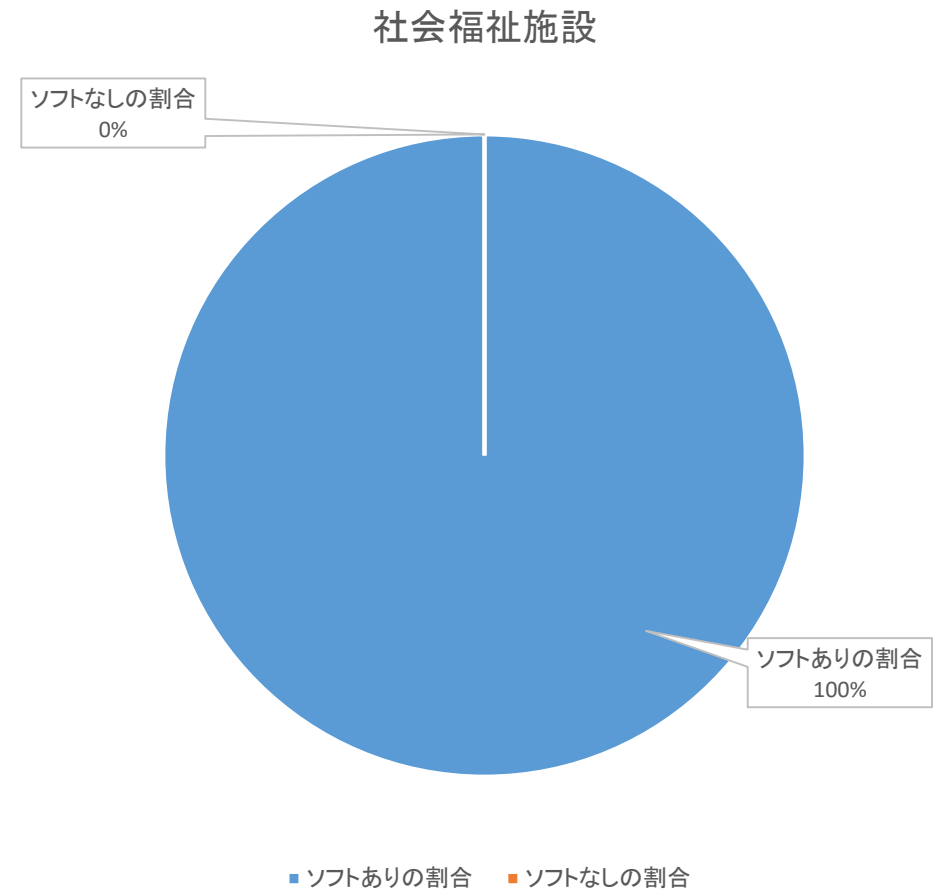
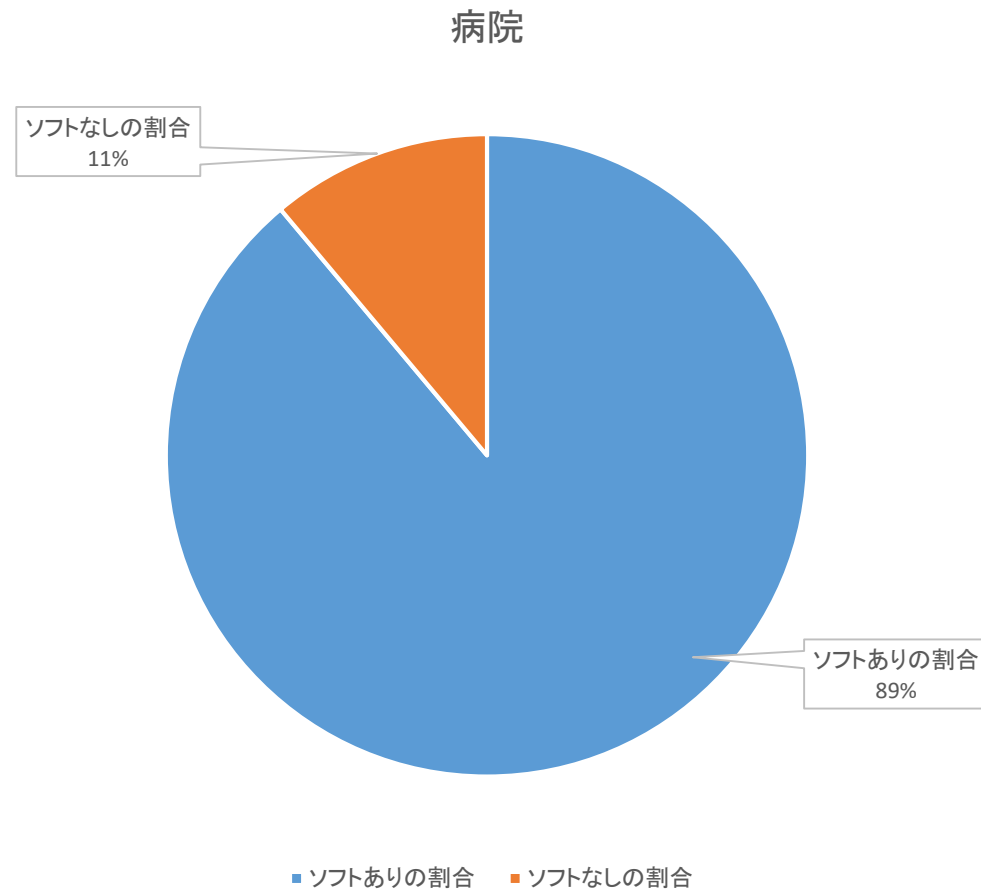
児童福祉施設



■ ソフトありの割合 ■ ソフトなしの割合

栄養価計算ソフトの有無について

病院でソフトなしに☑の施設は、全面委託で委託先が栄養価計算をしているため実質100%ソフトあり。
社会福祉施設は100%ソフトあり。

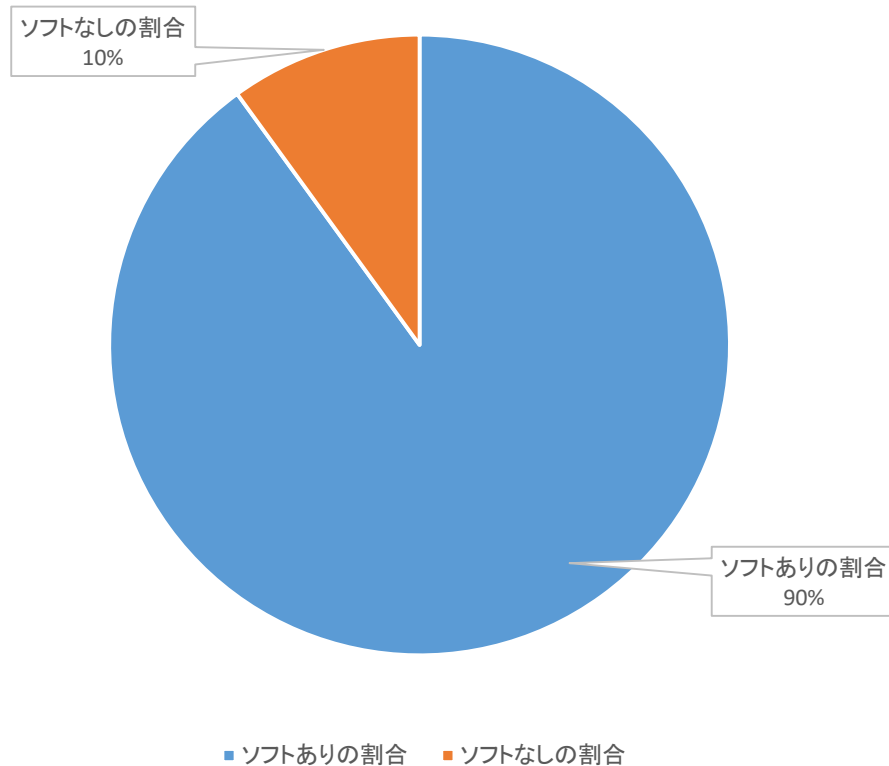


栄養価計算ソフトの有無について

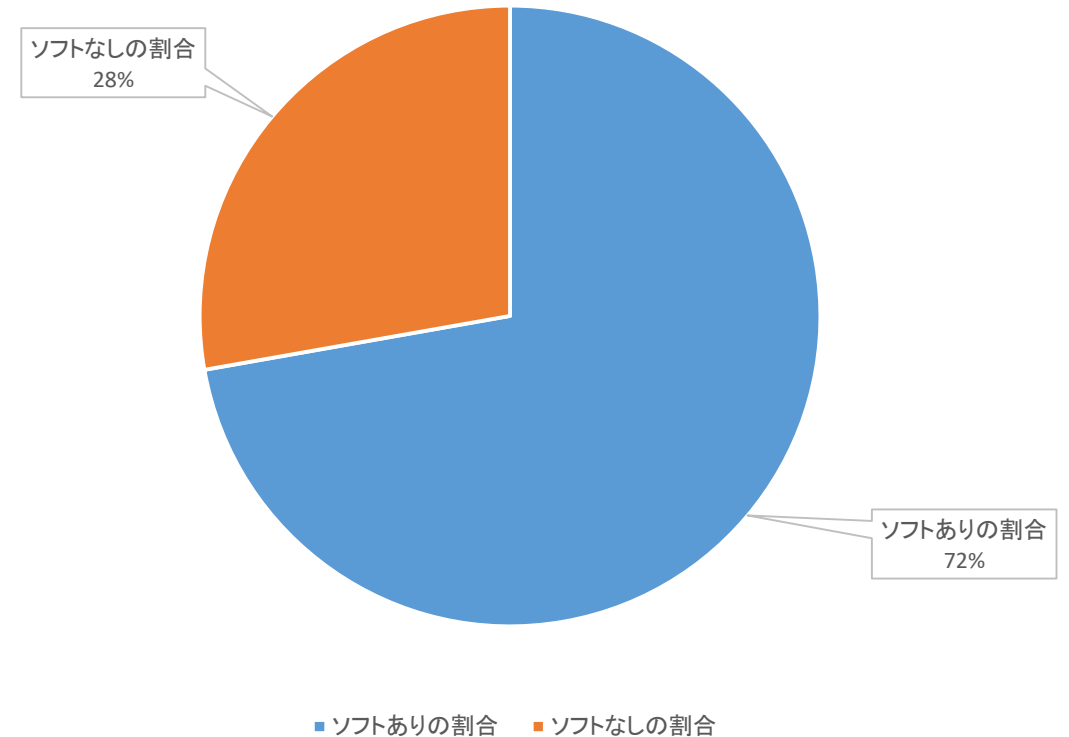
介護老人保健施設でソフトなしに☑の施設は、一部委託で献立作成も委託側のため、委託先が栄養価計算をしているため実質100%ソフトあり。

老人福祉施設でソフトなしに☑の施設は、全面委託及び一部委託で献立作成も委託側のため、委託先が栄養価計算をしているため実質100%ソフトあり。

介護老人保健施設

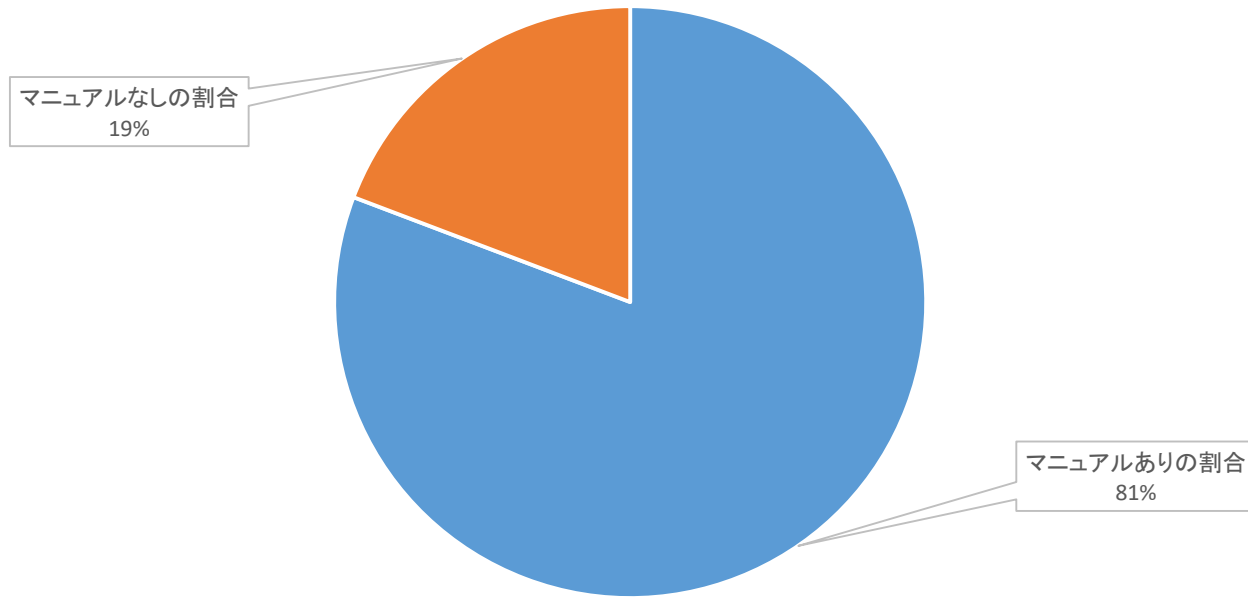


老人福祉施設



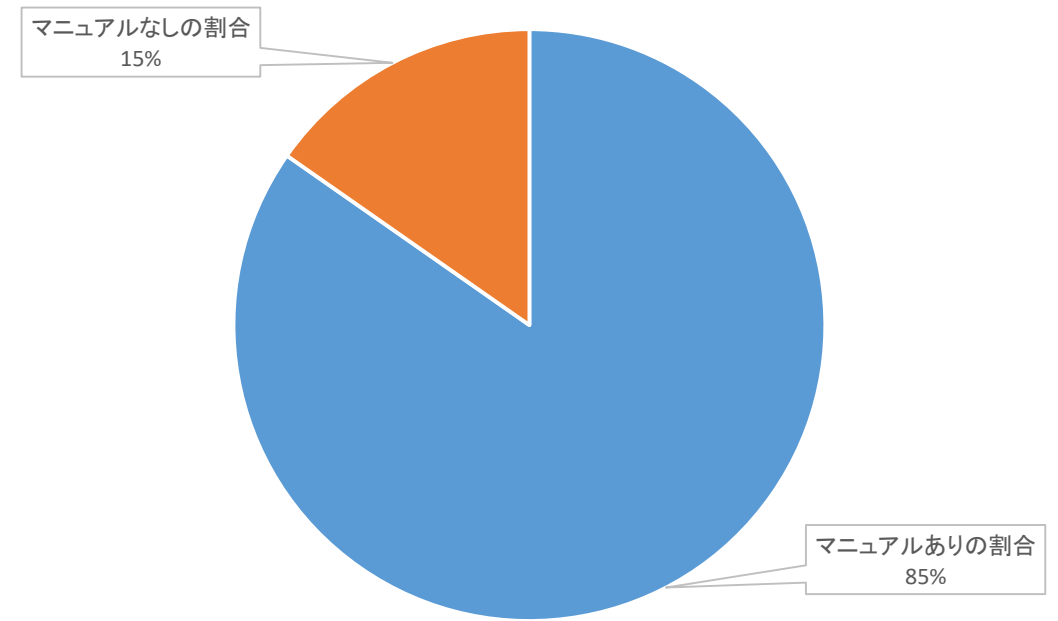
非常時用マニュアルの有無について

学校・幼稚園



■ マニュアルありの割合 ■ マニュアルなしの割合

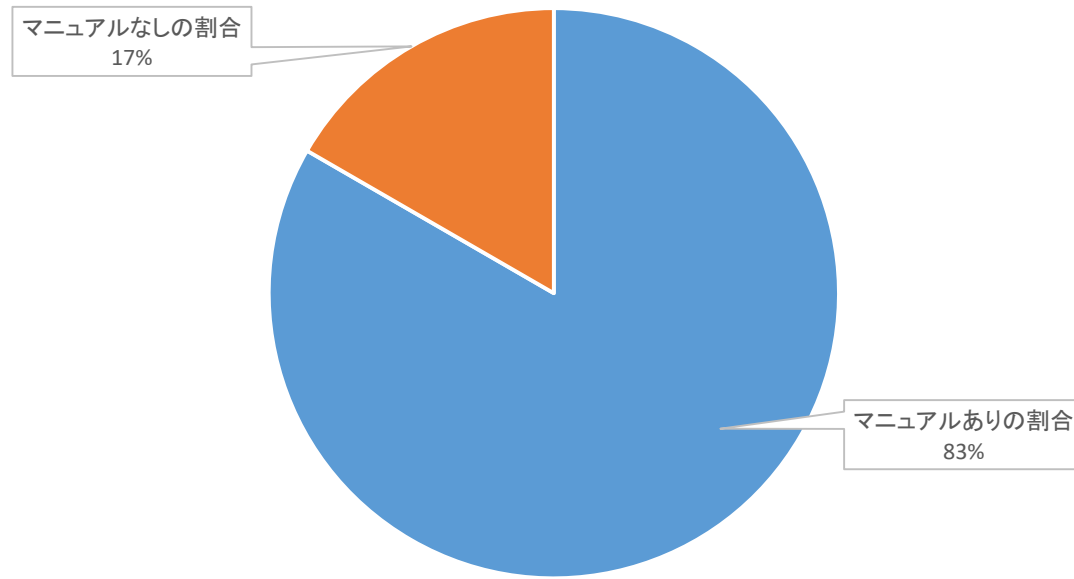
児童福祉施設



■ マニュアルありの割合 ■ マニュアルなしの割合

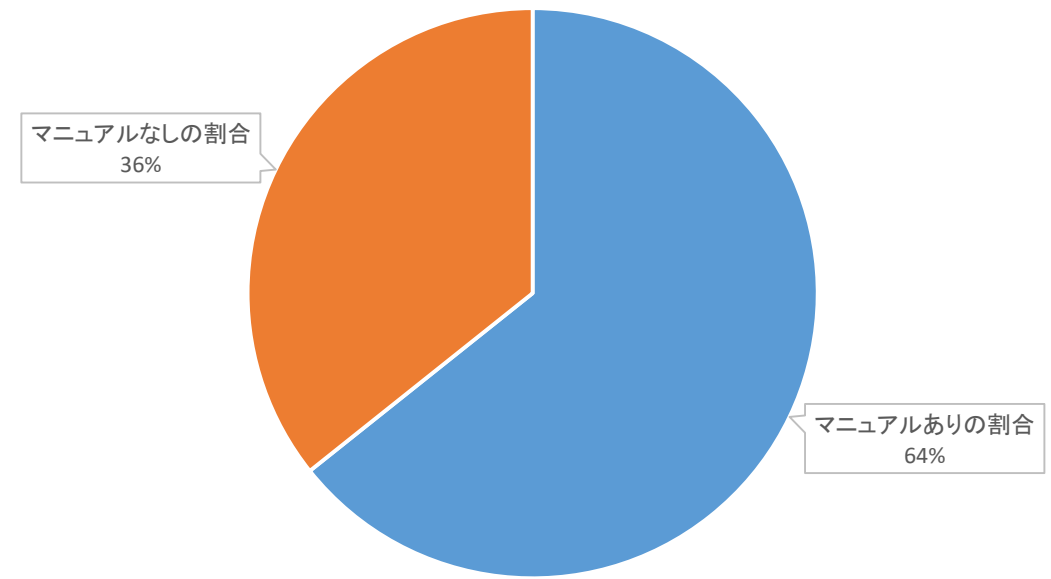
非常時用マニュアルの有無について

病院



■ マニュアルありの割合 ■ マニュアルなしの割合

社会福祉施設



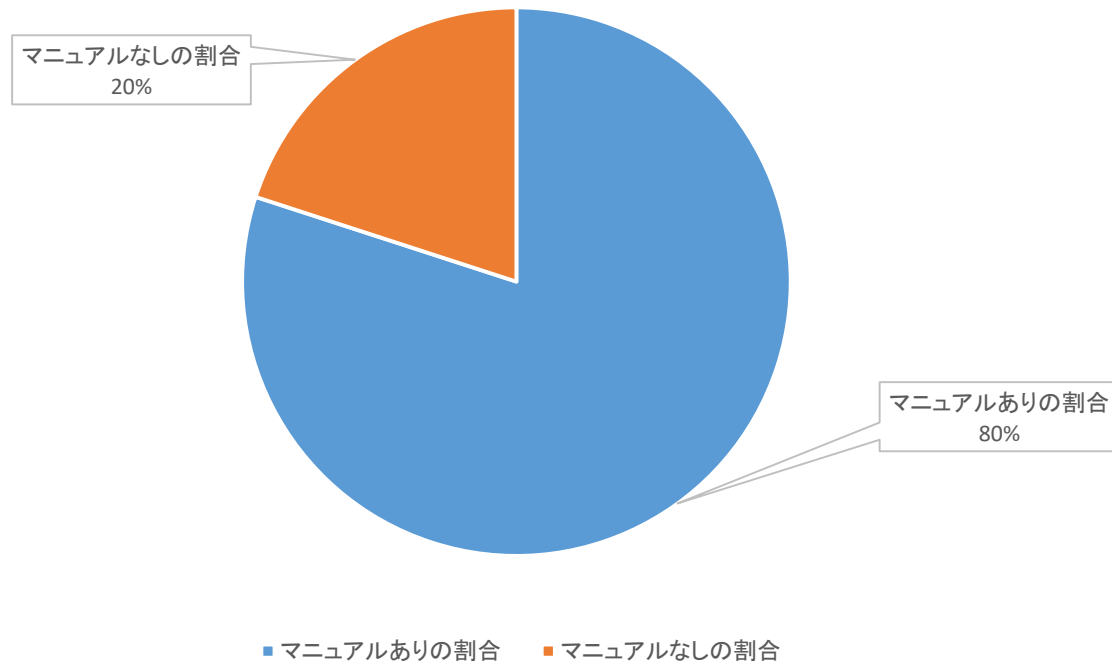
■ マニュアルありの割合 ■ マニュアルなしの割合

非常時用マニュアルの有無について

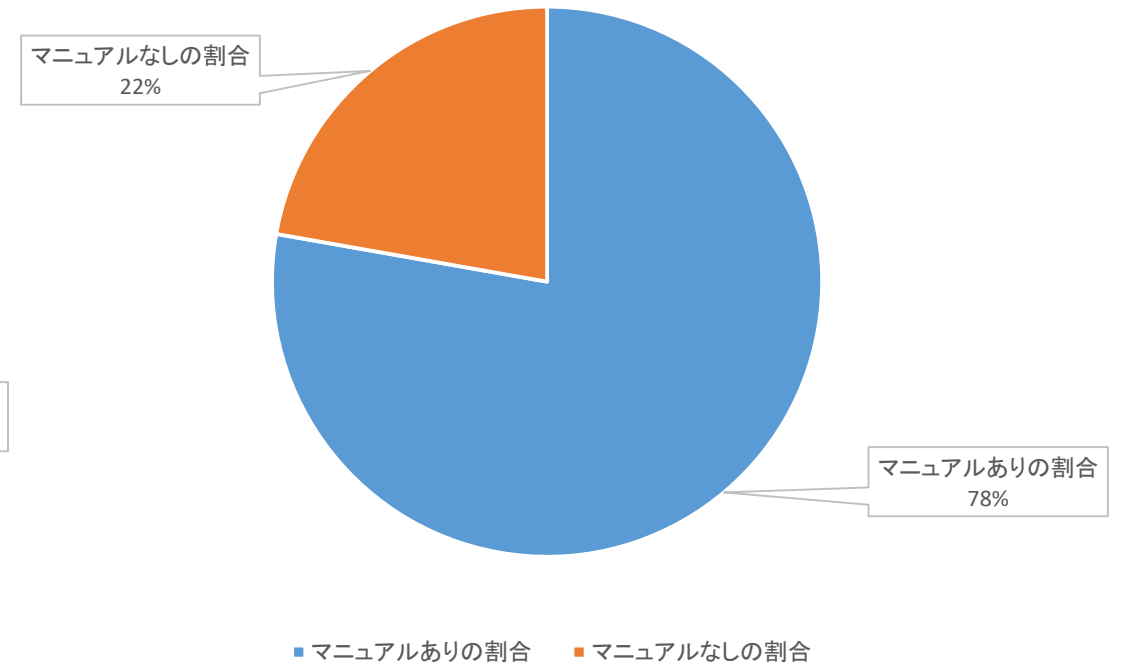
令和3年の介護報酬改定を受け、令和6年4月よりすべての介護サービス事業者に対し、BCP(事業継続計画)の策定や研修、訓練(シミュレーション)の実施が完全に義務付けられた。

栄養管理報告書で、前年度(R5)の内容のため、マニュアルありがまだ100%ではなかった。

介護老人保健施設



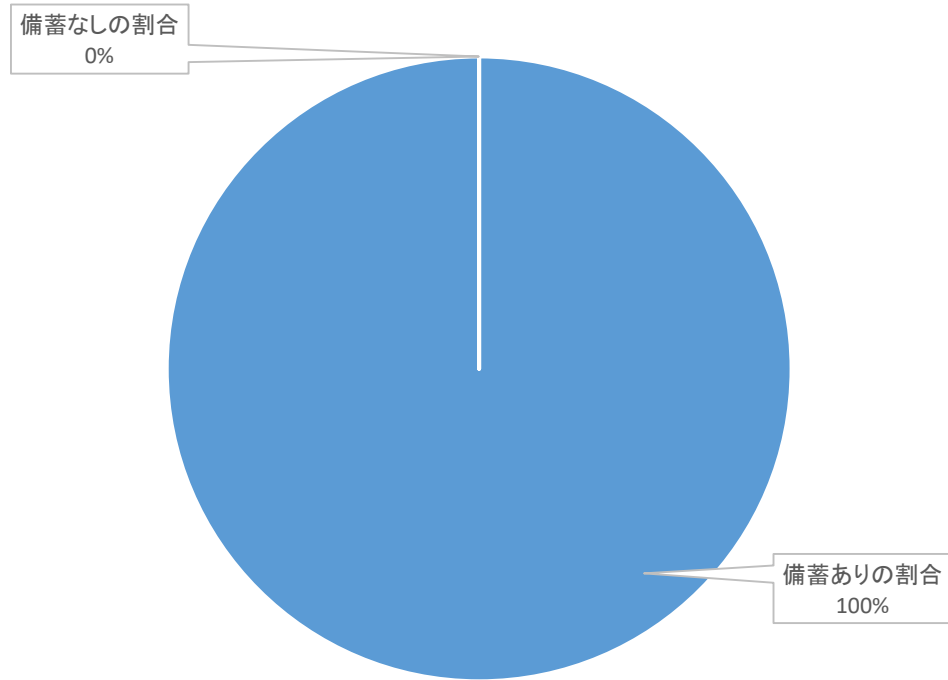
老人福祉施設



備蓄の有無について

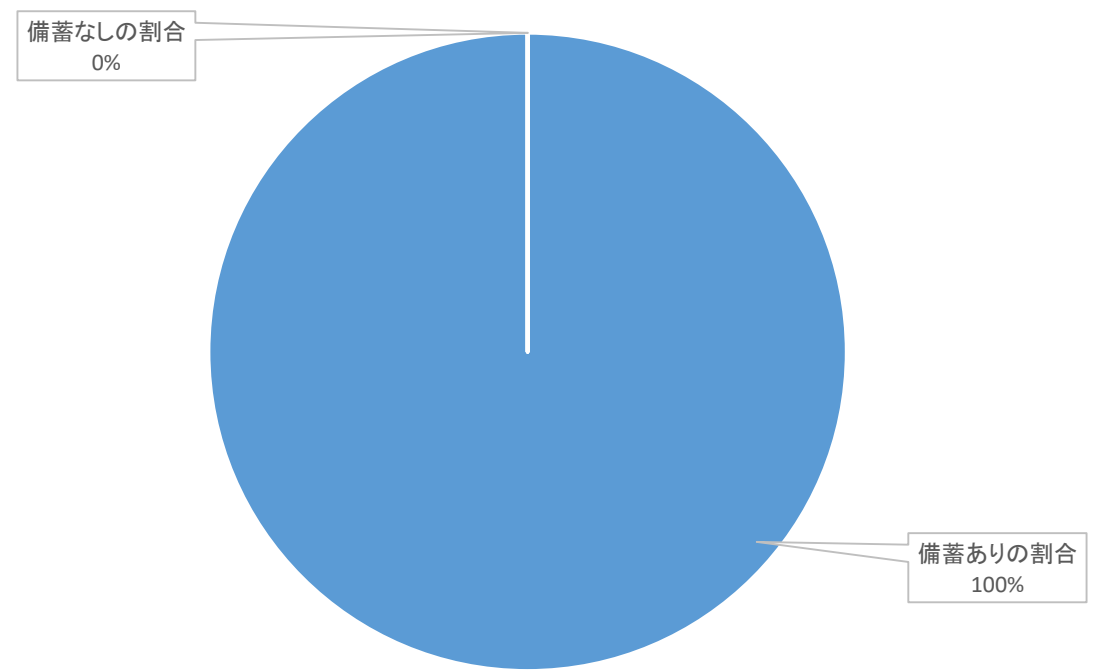
学校・幼稚園、児童福祉施設における備蓄は100%あり。

学校・幼稚園



■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

児童福祉施設

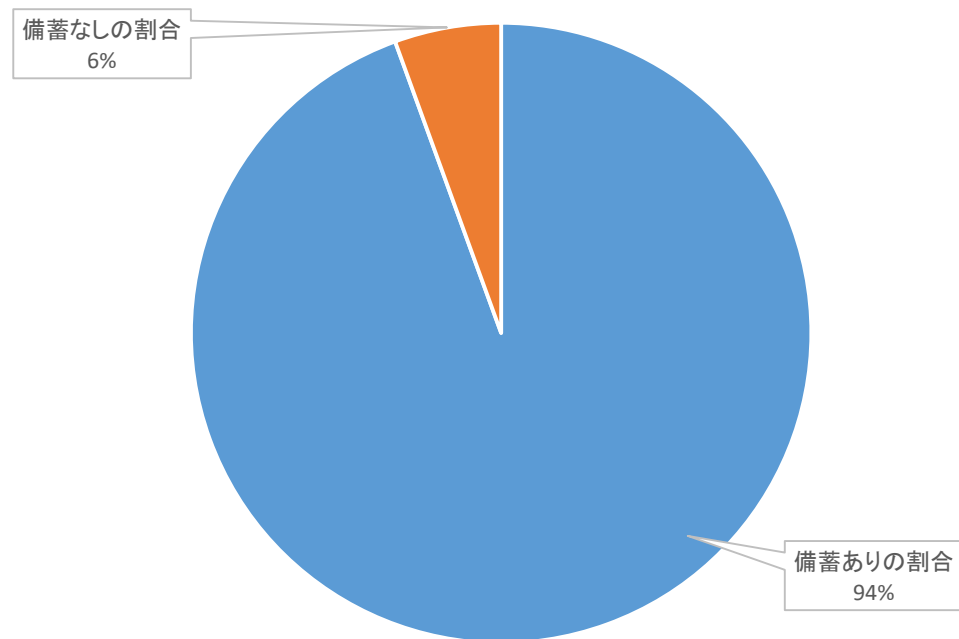


■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

備蓄の有無について

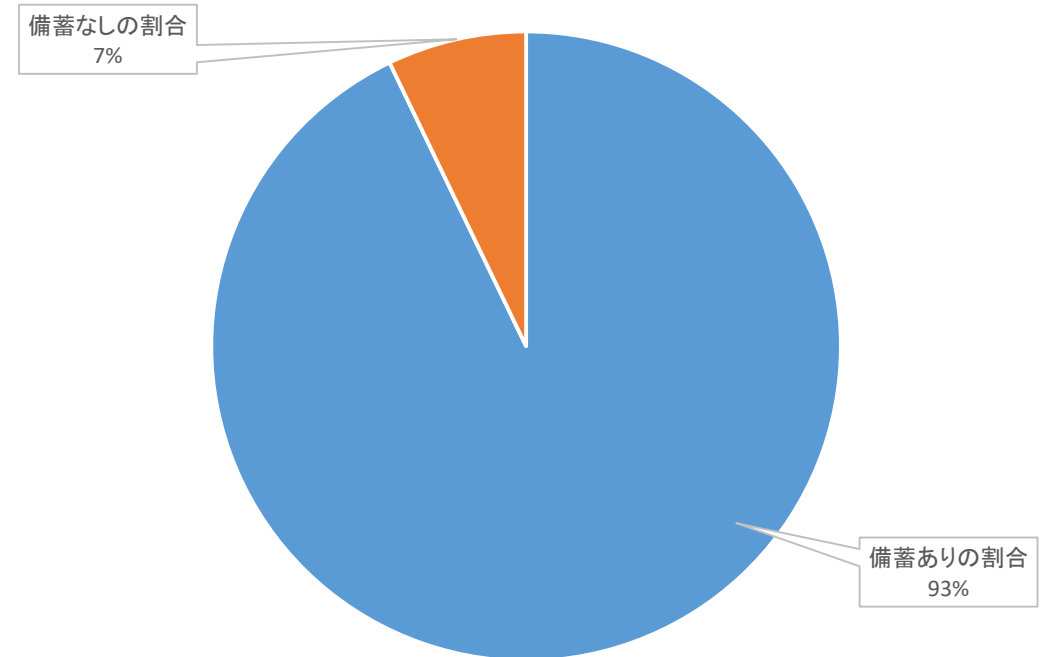
病院で備蓄なしに☑の施設は、全面委託のため、備蓄も含め委託していると思われる。

病院



■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

社会福祉施設

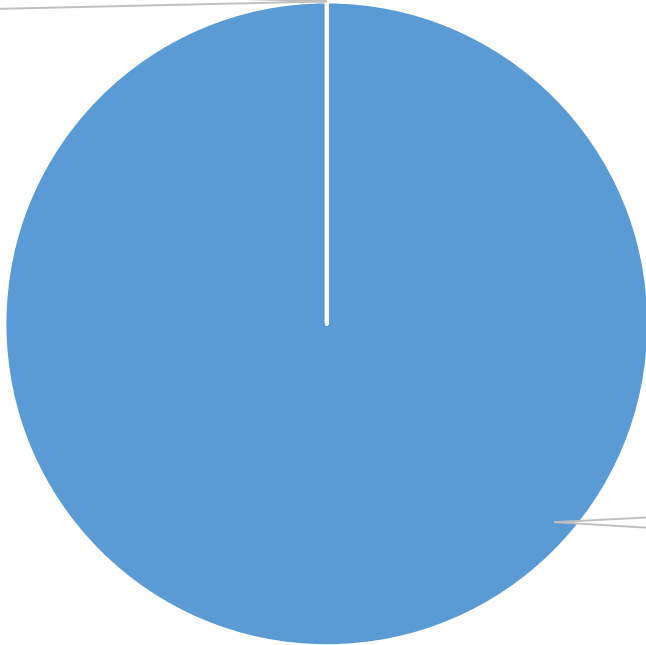


■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

備蓄の有無について

介護老人保健施設

備蓄なしの割合
0%

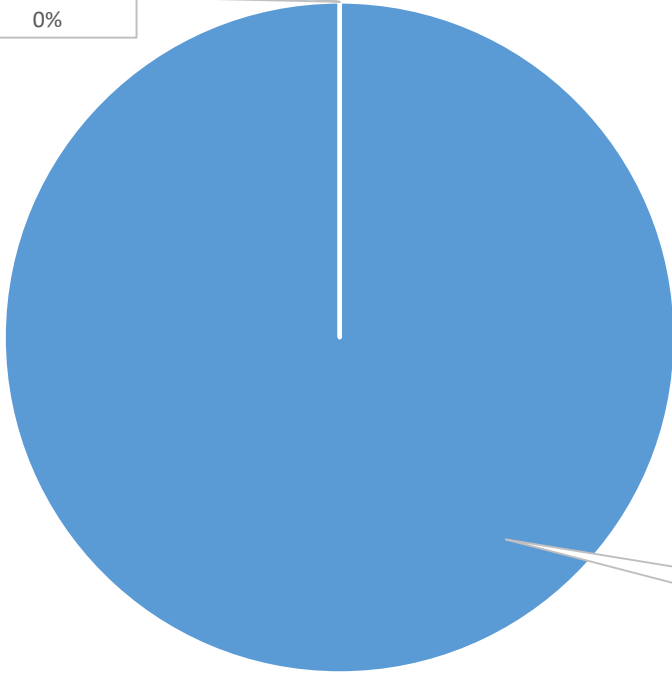


備蓄ありの割合
100%

■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

老人福祉施設

備蓄なしの割合
0%



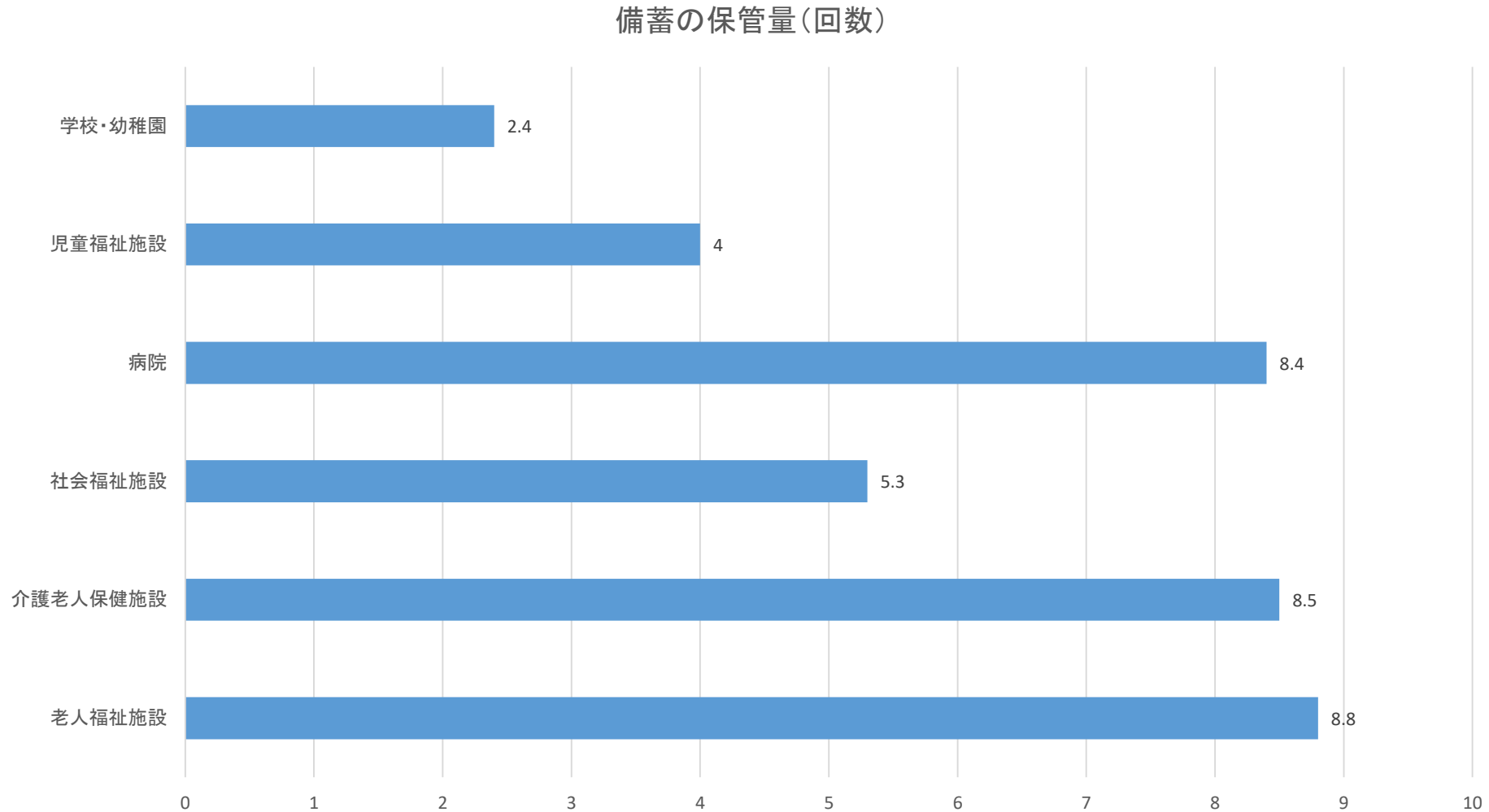
備蓄ありの割合
100%

■ 備蓄ありの割合 ■ 備蓄なしの割合

備蓄の保管量について

1日3食の施設は『1日分=3回分』

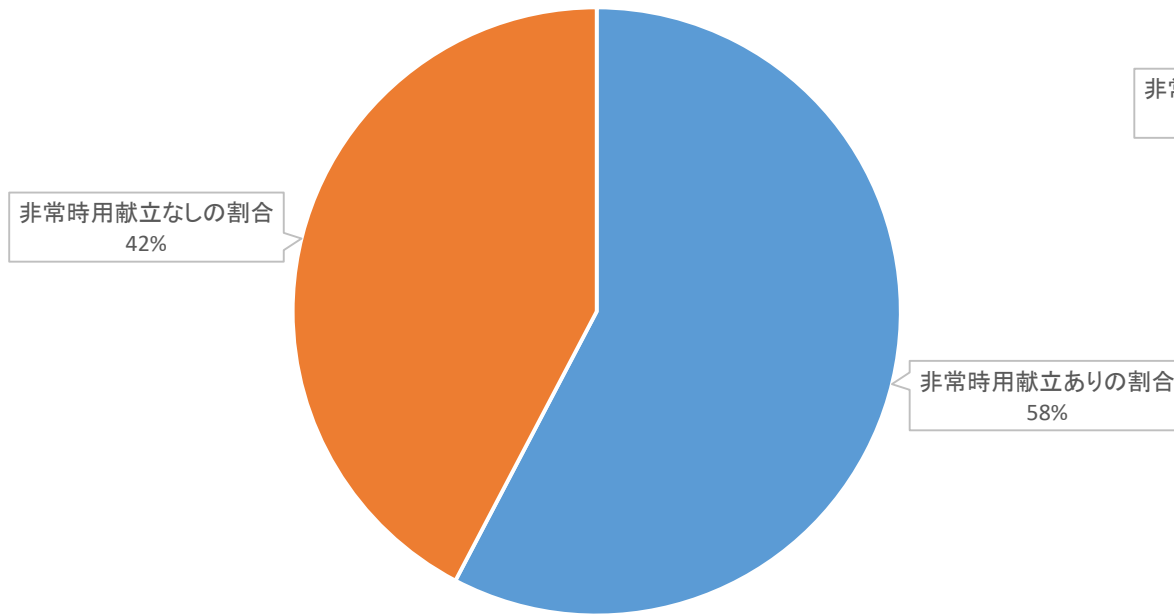
学校・幼稚園や児童福祉施設はそもそも1日1回の給食なので、おおよそ3日分(3回分)の備蓄の保管量である。
病院や介護老人保健施設、老人福祉施設もおおよそ3日分の保管量。



非常時用献立の有無について

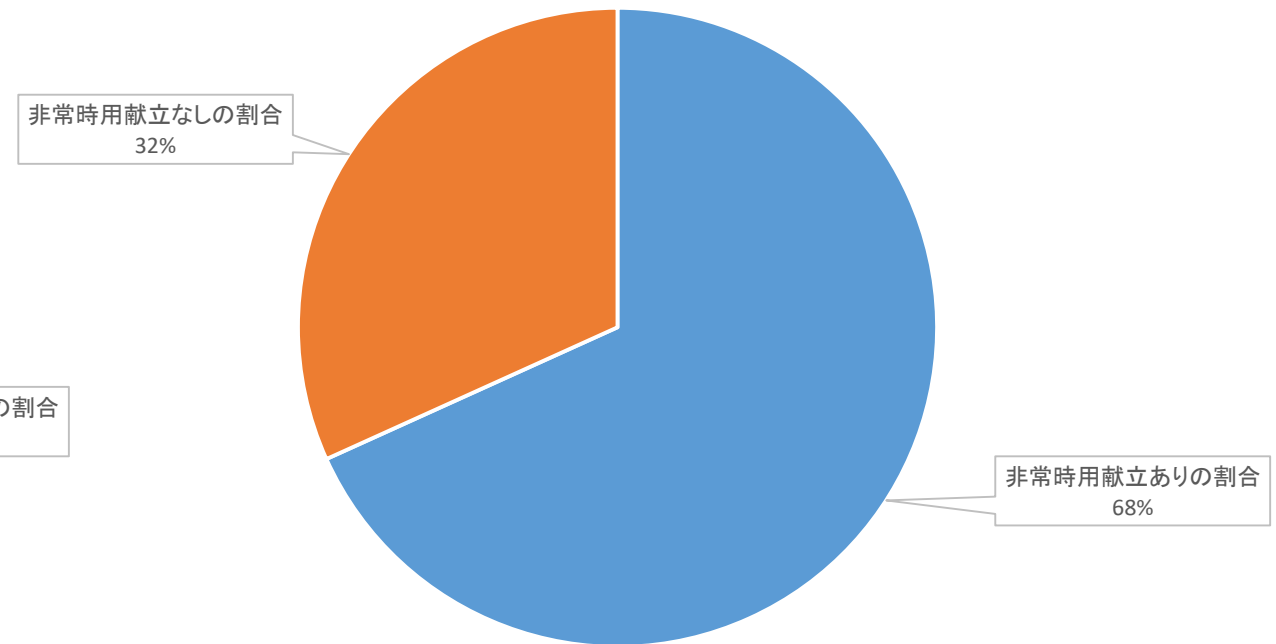
非常時にこれを出すという献立表を作成し、職員間で共有することで、いざという時の動きがスムーズになる。

学校・幼稚園



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

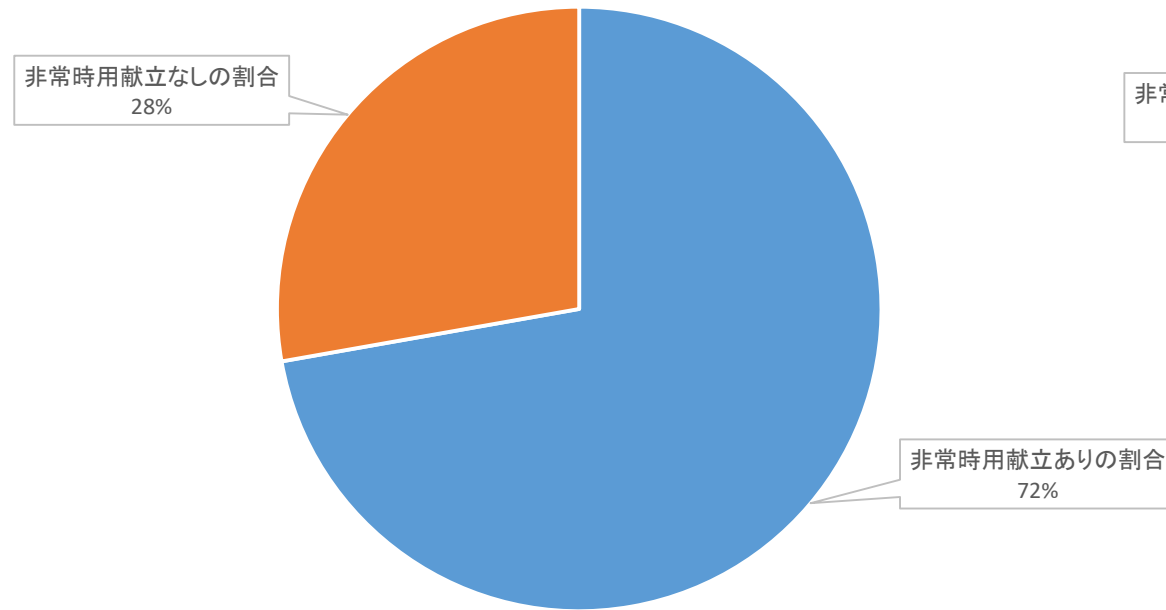
児童福祉施設



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

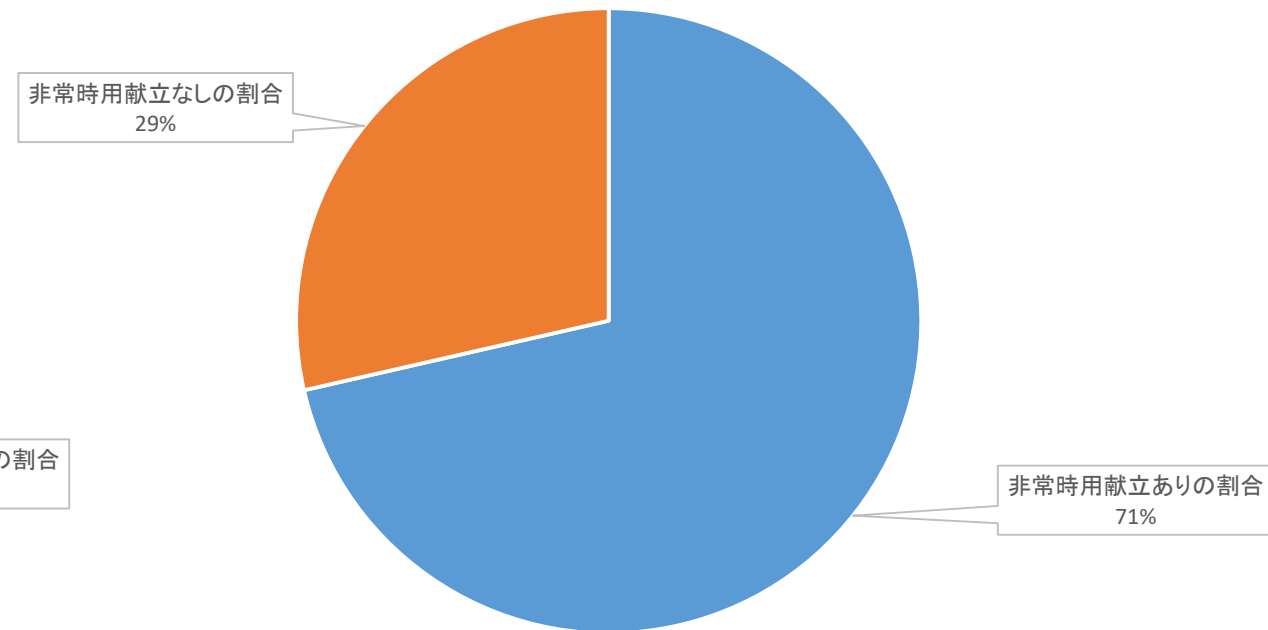
非常時用献立の有無について

病院



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

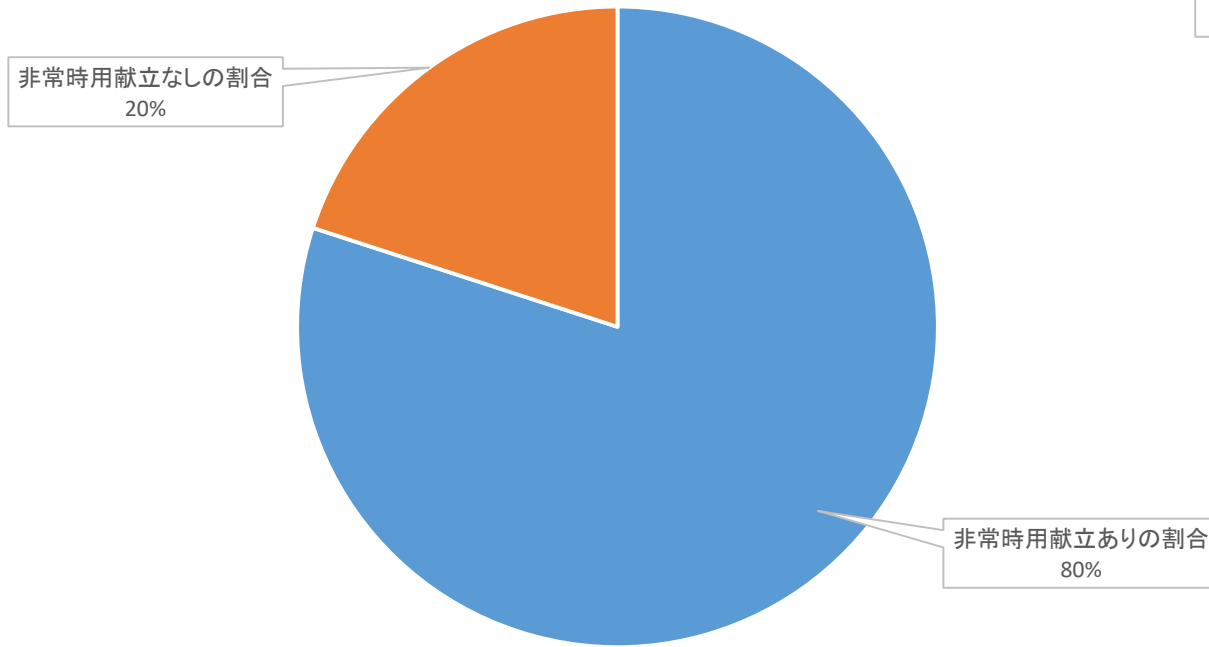
社会福祉施設



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

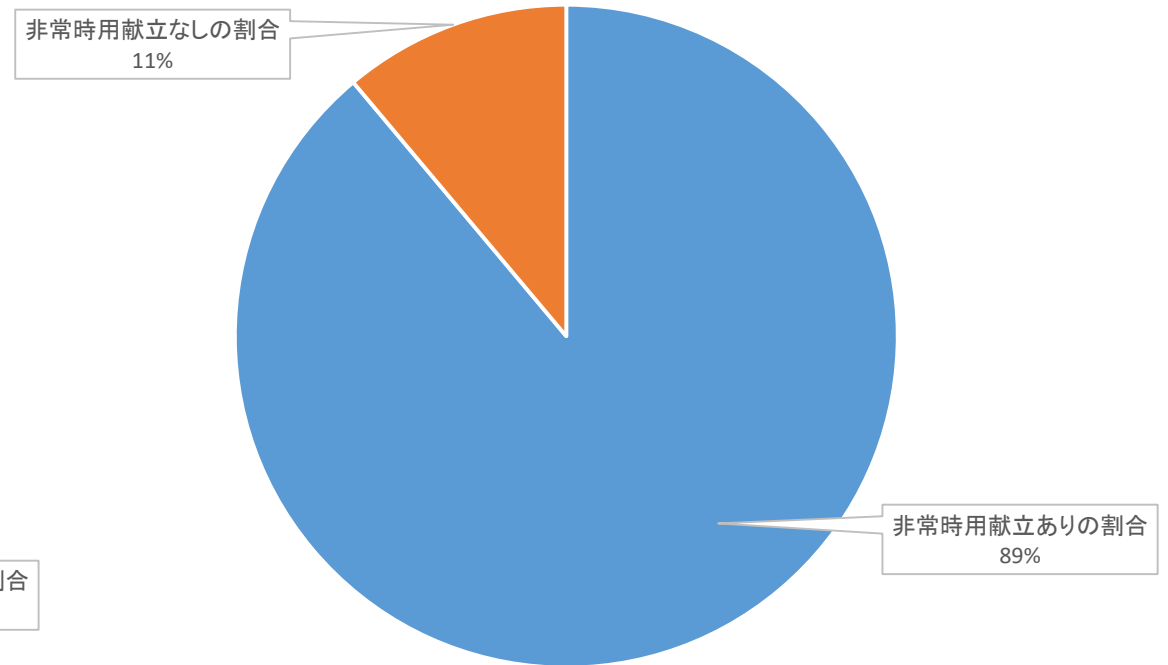
非常時用献立の有無について

介護老人保健施設



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

老人福祉施設



■ 非常時用献立ありの割合 ■ 非常時用献立なしの割合

注意点: 栄養管理報告書の記載で間違いが多く見られる項目について

※従事者数の記載

特に委託している施設で、施設側と受託側の管理栄養士、栄養士、調理師、調理従事者等の合計人数が合わない場合が見受けられています。個別に電話で確認しているが、人数について再度施設側で確認するようお願いします。

※栄養量(給与栄養目標量と給与栄養量)の自己評価や改善課題の記載

過去の栄養管理報告書と比較して、前年度と全く同じコメント等も見受けられています。

前年度のコメントを参考にする程度なら良いが、全く同じコメントではなく、その年の栄養量から見える評価、改善点を記載するようにしてください。

※提出年の前年度について

令和6年度は、令和6年4月1日から令和7年3月31日のこと。年度についての間違ひが多く見受けられています。

次回は令和7年度4月いっぱい提出するので、記載方法を読んで、**前年度時点で書く項目は、令和6年4月1日から令和7年3月31日の中の期間**を記載してください。

その他、栄養管理報告書の記載で分からないことがあれば、健康づくり推進課(017-718-2942: 栄養士直通)まで