

食 事 内 容 の 充 実 対 策

1. 食事の条件	1
2. 安全で喜ばれる食事の提供	2
3. 食事内容の充実の取り組み	5
資料1 嗜好調査表 例	8
資料2 残食記録表 例	9
資料3 食品別・調理法別料理一覧	10

平成15年12月

(社) 千葉県栄養士会栄養指導研究所

食事内容の充実対策

保育所、学校、福祉施設、事業所などにおける給食の目的は、成長・発育や健康の維持に必要な栄養を提供するほか、望ましい食生活を身に付けさせる上での教材としての役割や生活に潤いを与えるなどの役割を持っている。

また、病院などの医療施設における食事は、直接的または間接的に疾病の治療に役立つ役割がある。

給食業務は、ともすればマンネリ化し、惰性に流されやすい面を持っていることから、食事内容を充実させ、喫食率やサービスの向上を図るためには、栄養部門に働く一人ひとりが食事を提供する目的や業務の重要性などを十分に理解し、分担する業務を適正・円滑に実施するとともに、お互いに協力して業務にあたるのが基本になる。

このため、食事内容の充実にあたっては、栄養部門従事者の職業意識や目的意識などの高揚のための働き掛けの強化、上司や他部門関係者などとの良い人間関係の構築などが重要な事柄であり、これが充実対策の第一歩になる。

1. 食事の条件

(1) 基本的な条件

食事の基本的な条件としては、以下の事項が挙げられる。

安全の確保

衛生的で安全であることは、食事の「前提条件」であり、何事にも優先される基本的な事柄である。

栄養の充足

食事は、成長・発育や健康の維持・回復に必要な栄養素を摂取するための「目的」であり、病気の治療や体力の回復に必要な栄養素を含む食事を提供する必要がある。
(食品構成に基づいた献立の作成)

嗜好の満足

食事は、いくら栄養的に優れていても、喫食者の好みに合わなかったり、おいしくなければ喫食率は向上しない。このため喫食対象者の嗜好に適した食事を提供することが、喫食率を向上させるうえでの「動機」になる。

また、食事をおいしく食べるためには、食事時間を日常の一般的な食事時間に配置できるように配慮するとともに、それぞれの料理に適した温度で食事を提供する「適時・適温の給食」が必要である。

(2) 制限因子

経済面

予算の範囲の中で、料理を決めたり、材料を選択する。

食材料や消耗品などを適正価格で購入するための情報の収集と購入技術の習得が必要になる。

労力・技術面

その食事（料理）を作ることが出来るかどうか。

従事する者の労力（数）や技術を無視した無理な献立になって、手洗いや機械・器具・施設などの清掃を含めた安全を確保するための作業がおろそかにならない配慮が必要になる。

従事者の意識や資質、技術の向上を図るためには、反復・継続した教育・訓練が必要であり、研修に使用する資料づくりなども必要になる。

設備面

調理器具など設備の面から、その食事（料理）を作ることが可能であるかどうか。

より効率的な調理や衛生管理のための機器の整備が必要になる。

2．安全で喜ばれる食事の提供

(1) 安全の確保

衛生教育の徹底

従事者に対する衛生教育を徹底し、自己の健康管理や手洗いの徹底、身なりなどの清潔の保持、健康診断や細菌検査の定期的な実施、化膿性の疾患があるときや消化器系感染症の恐れのあるときの速やかな届出など基本的な事項を身に付けさせ、日常業務の中で励行させる。

施設・設備などの管理の徹底

日常および定期的な清掃の実施による清潔の保持と整理・整頓、冷蔵・冷凍設備および消毒設備などの管理を徹底させる。（日常業務において正常に稼働しているかどうかの確認と定時および定期的確認）

献立作成時の配慮

気温、食品の出回り期（旬）、他の献立との組合せや労力面や設備面などに配慮した無理のない献立を作成する。

検収・保管時の管理の徹底

食品の鑑別知識の習得と検収の徹底、保管方法の適正化（納品時、下処理後、使用して残ったもの）に努め衛生的に安全な食品を使用する。

調理・盛り付け時の管理の徹底

衛生管理区分に従った調理作業と手洗いの励行、十分な洗浄と加熱、調理・盛り付け後の温度管理などの徹底に努める。

(2) 栄養の充足

食品構成に基づいた食品の選択

栄養基準量を基に対象者の年齢や地域の特殊性などを考慮した食品構成を作成し日々の献立は食品構成を満たした献立を作成できる技術の習得が必要になる。

病院給食においては、栄養基準を基に食種ごとに疾病の治療に適した食品構成を作成し、これを基にそれぞれの食種にふさわしい食品を選択して使用し、食品構成を満たした献立を作成できる技術の習得が必要になる。

病院給食における献立作成は治療食の精度管理を行ううえでの基本になる。

無理のない食品の使用

使用する食品に偏りや無理がなく、食べる者の嗜好に適した食品を使用する。
出回り期の食品の使用
出回り期の食品を使用する。

(3) 嗜好の満足

《献立の作成時》

対象者の喫食状況や嗜好などを把握し、喫食率の良い嗜好度の高い料理を取り入れた献立を作成する

対象者の多くが好む料理を適当な頻度で組み入れる

刺身、焼き魚、天ぷら、空揚げ、カレー、野菜やいもなどの煮物など。

主食に変化を付ける

変わりご飯、めん類、パン食など。

食べやすい料理にする

骨付きの魚は避ける。特に、喫食対象者に高齢者が多い場合は、焼くと硬くなる肉の料理は、汁やみそにつけ込むなど硬くならない調理法にする。

料理全体の味の組合せを考慮する

しょうゆと砂糖の味に偏らない。

似通った料理が連続したり、頻繁にならない

酢（酸味）の味付けが連続しない

酢、ドレッシング、マヨネーズ、トマトケチャップなどを使用した料理など。

料理の組合せを考える

ご飯を食べるおかずになる料理と箸休め的な料理を組み合わせる。

色合いの良い献立にする

赤、黄、緑などの色を持つ食品を料理に組み入れる。

主菜の料理と副菜の料理に使用する材料の切り方や大きさが同じようにならない季節に合った料理を組み入れる

旬の食品を使用する

果物、野菜、魚などを旬の食品にすることにより、季節感を出すことができる。

年中行事の際は、行事にふさわしい特別食を組み入れる

《調理時》

おいしく作る

ア．食品の性質や調理器具の特徴を良く理解した上で作業を行う。

イ．料理は、それぞれの料理の基本的な作業手順を守って作る。

ウ．加熱作業は、配膳時間に合わせて開始する。

エ．他の料理との味の組合せを考えて味を付ける。

オ．味付けご飯の味付けは、濃くならないように注意する。

カ．味付けは食べてみて納得できる味を付ける。

キ．めん類のつゆは、めんを入れて複数の者で味を確認する。

ク．うどんのつゆは、そうめんや冷や麦のつゆよりも少し濃いめに味付けする。

ケ．味付けは、おいしく食べられる薄味を心掛ける。

献立の全体や業務の内容を良く把握し、手順良く作業を行う

食べる人のことを思い、心を込めて作る

向上心を持って業務に取り組むことが、おいしい料理を作る大切な事柄になる。

だれが作ってもおいしくできるように、調理技術の向上・習得に努める

《盛り付け時》

料理を器に盛り付ける作業は、料理や食品に混入している異物を発見して、取り除くための最終的な点検の場でもある。

このため、盛り付け作業を行うに当たっては、機械的・事務的に行うのではなく異物の混入を見逃したり、異物を混入させることがないように万全の注意を払って行うことが必要である。

保温・保冷配膳車を使用している場合は、事前に電源を入れ、温・冷ともに適温にしておき、料理に適した温度で食事が提供できるようにする

異物を混入しない

ア．異物（虫、髪の毛など）の混入の有無に注意して盛り付ける。

イ．髪の毛などの異物を混入させない。

きれいに盛り付ける

ア．彩りを考え食欲がでるように盛り付けする

イ．煮汁が食器の縁などにこぼれないよう、受け皿を使用して盛り付ける。

ウ．料理全体の量や使用している食品が均等になるように盛り付ける。

エ．食器は、料理の種類や量、お盆の上でのバランスなどを考慮して使用する。

和やかな気分で食事が食べられるような配慮をする

ア．果物にはフォークを付ける。

イ．スープにはスプーンを付ける。

ウ．めん類のときは、割り箸を付ける。

エ．年中行事の際は、行事食を組み入れるほかメッセージなどを記載したカードなどを添付する。

資料3 味を最もよく感じる温度

温度	10	20	30	40	50	60	
酸味	5	~	25				
甘味			20	~	50		
塩味				30	~	40	
苦味					50	~	60
辛味							

資料4 おいしい温度

料理の種類	温度
ごはん	40~42
ミルク	40~55
みそ汁	60~80
煮物	45~55
酢の物	20~25
サラダ	20~25

3. 食事内容の充実の取り組み例

(1) 食事内容の評価と改善目標の設定

食事内容の評価

提供している食事が喫食者の嗜好などを十分に配慮した適切なものになっているかどうかは、「残食量調査」や「検食簿」、「嗜好調査」などによって評価することができる。

食事を提供する対象者が長期にわたってほぼ一定の場合は、残食量調査と検食簿嗜好調査などを併用して総合的に評価する。

病院などのように喫食期間が短い場合は、嗜好調査を行っても集計が終わるころには多くの対象者がすでに退院して不在の場合もある。

しかし、このような場合であっても嗜好調査の結果は、食事内容の充実や食事内容の評価するうえで役に立つので、少なくとも年数回は調査を実施して食事内容の充実に役立てる。

〔残食量調査〕

残食量の調査は、食器洗浄担当者などの協力を得て、下膳時に予備の食事や盛り付けをして残った料理などが残食量に含まれないように注意して、残食量を計量し残食計量表に残食の量（目方）とどのような料理や食品が残っていたかを記録する。

果物の皮や魚の骨などが含まれている場合は、そのことを記入する。

病院や老人福祉施設などで献立の種類が複数あって、同じ名称の料理であっても献立表の種類が異なっている場合は、献立表の種類が判別できるように記録してもらう。

残食量の記録は、食器の洗浄作業が終了した後などに担当者から報告を受け、献立一覧表を使用して、残食の量と料理ごとの喫食の状況を記載しておき、献立作成時に残食量の多い料理を残食量の少ない料理に変更する。など、献立内容の充実のために活用する。

（残食記録は、医療監視などに備えて行う記録として処理しないで、食事内容を充実するための最も基本的な調査であるとの認識を持つことが大切である。）

〔検食簿〕

検食時に、料理の組合せや量、調理の方法、味付け、盛り付け、色彩など食事の全般にわたって検食簿を使用して記録する。

検食簿に記載されている事項は、翌日の朝礼時などを利用して従事者に報告する調理の方法や味付け、盛り付けなどについて改善や注意すべき事項などがあるときは、調理担当者に改善や注意などを依頼する。

料理の組合せや量、味付け、色彩など献立の内容に関する事項については、献立一覧表にメモ書きしておき、献立作成時に修正する。

〔嗜好調査〕

嗜好調査は、提供している料理の種別（主食、主菜、副菜、汁など）ごとに、5段階程度の区分で評価を受ける。パンやめん類などのご飯以外の主食は、半月ないし、1ヶ月のうちに食べたい回数を調査する。

また、平均的な喫食量や総合評価などを5段階程度の区分で選択してもらい、併せて、食事を残す理由などもいくつかの理由の中から選択してもらい。

これらの他に、好む料理などを3品程度記入してもらい。

嗜好調査による評価は、平均的な喫食量や総合評価などを基に行うが、喫食者の評価が高まるように献立や食事内容の充実に努める。

改善目標の設定

提供した食事の内容が喫食者に適していたかどうかについて、客観的に判定する方法として残食量を把握し、残食量の減少に努めたり、残食の量を一定量以内に維持できるように献立内容の充実と調理・盛り付け技術の向上に努める。

残食量の目標の設定は、今までの献立で最も残食量の少ない日の残食量、または喫食者の大部分が良好に食事を食べたと考えられるときの残食量などとする。

1日に3食を提供している場合は、朝、昼、夕に分けてそれぞれに目標の残食量（なんkg以内）を設定する。

(2) 献立の見直しと修正

献立の作成期間の検討

食事の提供が昼食のみで、献立の種類が限られている場合は、献立の見直しと修正作業は、一定の期間に集中して行うことにより実施できる。

しかし、病院や老人福祉施設などのように1日3食の食事を年間を通じて休みなく提供し、常食、軟食、特別食など食事の種類が多くある場合などは、献立の見直しと修正作業には多くの時間を必要とし、限られた人員の中では容易にできない。

特に、コンピュータを使用して1年を単位として献立を作成してある場合などは、半月または1ヶ月分の献立内容のすべてを、一定の期間内に見直しと修正作業を行って予定献立として使用することは労力の面から困難なので、少しずつ見直しと修正を進めることになるが、この方法では見直しと修正作業には数年を必要とすることになり、献立の見直しの効果はすぐには出にくい。

しかし、献立を28日（4週間）のサイクルとして作成（1日目の献立が当該月の29日目の献立になる）すると、短期間に見直しと修正作業を繰り返すことができるため修正作業の効率が格段に良くなる。

また、修正時に季節の料理や旬の食品などを速やかに取り入れることができることから、見直しの効果を短期間のうちに挙げることができる。

献立の見直しと修正

献立作成時に献立一覧表などに記載した残食の記録を基に、前記の「2.安全で喜ばれる食事の提供 (3)嗜好の満足《献立の作成時》」を参考にして、残食量の多い料理を残食量の少ない料理に変更する。季節の食材を使用したり季節の料理を取り入れる。行事食を組み入れるとともに内容を充実する。食品構成を満たしているか、また、特定の食品を頻繁に使用していないか見直す。

併せて、料理ごとの食品の使用量や献立全体の食品の量を見直す。（食品の使用

量が多すぎる場合は、残食量も多くなる。)などを中心に献立を見直す。

保温・保冷配膳車を使用している場合は、温部分の料理と冷部分の料理のバランスが取れているか確認する。どちらかに偏っている場合は献立を変更して、冷料理と温料理の数のバランスを良くする。

病院などのように献立の種類がいくつもある場合は、一度にすべてを見直しても修正作業を行うことは困難なので、労力の許す範囲で計画的に見直しと修正作業を進める。

28日サイクルとして献立を作成する場合は、見直しと修正(残食量の多い献立を残食量の少ない献立に変更する作業)を2~3回繰り返して行うことにより残食の量を大幅に減少させることができる。

また、28日サイクルの献立を約3回繰り返すと次の季節に移るので、4回目の修正時に次の季節向きの献立内容になるよう主菜の料理(場合によっては副菜の料理も)や果物、野菜などを旬の食品に変更することにより季節感を盛り込むことができる。

例	主食	ワカメご飯	筍ご飯	ピ-スご飯	五目ご飯	栗ご
	飯	いもご飯	きのこご飯	五目ご飯		
		温かい汁の麺	そうめん、冷やし中華などの冷麺			温かい汁の麺

(3) 調理・盛り付け内容の向上

栄養部門内の朝礼などの業務打合せ時に調理方法や注意する事柄を徹底するほか、定例的研修会などを利用して、提供している食事の役割や目的、おいしく作るうえでの心構えなどを従事者に理解させる。

併せて、前記の「2.安全で喜ばれる食事の提供(3)嗜好の満足《調理時》《盛り付け時》」を参考にして調理・盛り付け内容の向上に努める。

好まれる料理であっても、おいしくできていない場合は喫食率は低下する。

料理は、煮物だけでなく、あえ物や焼き物なども含めて、すべて味を見ながら調理することや、適温のために行う配慮などを従事者に徹底して、日常業務の中で励行させることが、おいしい料理を提供する上で重要な事柄になる。

残食計量表

		残食量kg	残量の多い料理・食品
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		
/	朝		
	昼		
	夕		

嗜 好 調 査 表

これからの献立の作成や調理の参考にさせていただきますので、ご協力をよろしく願
いいたします。

	病棟	号室	栄 養 科 様	栄 養 科 才
		一般食	特別食	
1. ご飯について				
炊き方	硬 い	丁度良い	軟らかい	
2. 味噌汁について				
味付け	濃 い	丁度良い	薄 い	
3. おかず（副食）について				
料理の組合せ	良 い	普 通	悪 い	
味付け	濃 い	丁度良い	薄 い	
量	多 い	丁度良い	少ない	
4. 今日の昼食はどの位食べましたか				
主食				
全部食べた	3分の2食べた	半分食べた	3分の1食べた	殆ど食べない
おかず				
全部食べた	3分の2食べた	半分食べた	3分の1食べた	殆ど食べない
5. 今日の昼食を残した方は、残した理由を書いてください (残した理由が複数ある場合は、複数を記入してください。)				
食欲がない	量が多い	味付けが良くない	嫌いな料理だから	
適当な温度でなかった	その他()			
6. 食事の感想はいかがですか				
良 い	やや良い	普 通	やや悪い	悪 い
7. 好きな「おかず」を3品記入してください				
8. その他 ご意見、ご希望がありましたら記入してください				