令和2年 4月　改正

院内約束食事箋

～　選択の目安にご活用ください　～

食事オーダー締切にご協力ください　[栄養科　　内線3140]
8:30～19:00

＜変更締切＞　＜入院締切＞

朝食 16:00（前日）　朝食　7:30（朝 6:30～8:30は栄養科厨房内　内線3144）

昼食　9:00　昼食 12:30

夕食 14:00　夕食 18:30

＜調乳オーダー＞　[連絡先　　内線3144]

・締切時間　　11:30　（緊急入院は15:00まで）

小田原市立病院　　栄養委員会

（栄養科電話番号　3140）

目　次

食事の選択の目安 …… 1～7

一般食，嚥下障害食，幼児食・小児食 …… 8

離乳食 …… 9

胃・十二指腸潰瘍食，術後食，痛風食， …… 10

心臓病食，高血圧食，妊娠高血圧症候群食 …… 11
腎臓食，透析食，小児腎臓病食・小児ネフローゼ食

肝臓病食，胆嚢炎・胆石症食，膵臓炎食， …… 12
貧血食，潰瘍性大腸炎食

クローン病食，脂質異常症食 …… 13

糖尿病・肥満症食（エネルギーコントロール食） …… 14

検査食，調製粉乳 …… 15

《参考資料》

特別食加算食種とその内容 …… 16
軟食について（粥食、軟菜食） …… 17
嚥下障害食について …… 18
当院使用の濃厚流動食一覧 …… 19，20
一般食食事摂取基準 …… 21

食事の選択の目安

(1)常　食

対象者	食事制限を必要としない患者
食事方針	1)栄養量は厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参考にしている。 2)食品構成のエネルギー比はおおむね炭水化物60%、たんぱく質15%、脂質25%である。

(2)軟　食

対象者	1)栄養素制限を必要としない疾病で硬軟度のみを考慮する必要のある患者 2)消化吸収能の低下している患者
食事方針	1)消化吸収の良い食品を使用する。 2)主食に適した副食とする。 3)きざみ内容は軟菜、一口大、7分菜、5分菜、3分菜、ミキサーとある。

(3)流動食

対象者	1)術後および咀嚼力が低下している患者 2)絶食後の消化管訓練
食事方針	1)消化吸収の良い食品を使用する。 2)たんぱく質は、卵、牛乳などのたんぱく価の高いものを使用する。

(4)産科食

対象者	出産後で食事制限を必要としないもの
食事方針	1)授乳婦の食事は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参考にしている。 2)＋朝・夕食1品とし、さらに小夜食を補食として提供する。

(5)嚥下障害食

対象者	嚥下に問題がある患者
食事方針	1)嚥下障害食用のメニューは1種類とする。 2)ほとんど繊維を残さないペースト状にしたものを病態に応じて刻みの内容を変える。 軟菜、ミキサー 3)食止めから開始する場合は、嚥下障害・ゼリー食から始める。

(6)小児食

対象者	1)1～5歳までの幼児で栄養素の制限を必要としないもの 2)6～11歳までの小児で栄養素の制限を必要としないもの
食事方針	1)幼児食は消化の良いきざみ食とする。 2)小児食は常食に準ずる内容とする。 3)小児病棟は15歳まで、午後1回おやつとして補食の提供がある。

(7)離乳食

対象者	離乳期で特に栄養素の制限を必要としない患者 離乳食の目安;離乳初期(5～6ケ月)、離乳中期(7～8ケ月)、離乳後期(9～11ケ月)、 離乳完了期(12～18ケ月)とするが、乳児の摂食行動の発達と 病状に合わせてオーダーする。
食事方針	1)離乳初期;1種類の食品を1匙から始める。アレルギー性の低い穀類(おかゆ)から 始める。調理形態:なめらかにすりつぶした状態 2)離乳中期;1日2回食。調理形態:下でつぶせる固さ 3)離乳後期;1日3回食。調理形態:歯ぐきでつぶせる硬さ 4)離乳完了期;エネルギーや栄養素の大部分を離乳食から摂取する 調理形態:歯ぐきで噛める硬さ 味の濃いもの、香辛料を使用したもの、消化の悪いものを除き、 衛生的に安全なものであればほとんどの食品を使用できる

(8)胃腸炎食

対象者	嘔気、嘔吐、下痢等の疾患の患者
食事方針	1)嘔気、嘔吐、下痢が止まったら、白湯、番茶、流動食から始める。 2)刺激の無い消化の良い胃腸に負担をかけない食事とする。 3)味付けは薄味とする。 4)加熱食を原則とする。

(9)胃・十二指腸潰瘍食

対象者	1)胃・十二指腸潰瘍急性期の患者 2)胃・十二指腸潰瘍回復期の患者 3)大きな消化管手術の術後の患者
食事方針	1.1)食品構成エネルギー比はほぼ炭水化物58%、たんぱく質17%、脂質25%である。 2)硬軟度は原則として主食は全粥とし副食は5分菜程度とする。 3)食酢、香辛料の使用は少量とする。 4)脂肪は消化の良い乳化脂肪(バター、マーガリン、マヨネーズ等) 2.1)硬軟度は原則として主食は米飯とし副食は軟菜に準ずる。

(10)胃分割食

対象者	胃・十二指腸切除後の患者
食事方針	1)流動食、3分粥、5分粥、全粥がある。 2)朝昼夕の食事で全体の2/3量を提供し、残りの1/3量を10時と15時の間食で提供する。

(11)低残渣食

対象者	大腸切除後の患者
食事方針	消化が良く、残渣の少ない食品を使用する。

(12)扁摘食

対象者	扁桃腺炎または扁桃腺摘出手術後患者
食事方針	1)消化が良く、刺激の少ない食品や調理方法とする。 2)3分粥と5分粥はパン禁とする。 3)ジュースは禁止とする。

(13)高血圧食

対象者	1)高血圧症患者 2)脂質異常症がない場合の脳梗塞、脳出血等脳血管障害時
食事方針	食塩6g未満/日とする。

(14)痛風食

対象者	痛風(高尿酸血症)患者
食事方針	1)プリン体400mg以下とする。 2)肥満のある場合、エネルギー量を25kcal/kg(標準体重)/日とする。 (エネルギー・コントロール食から選択) 3)食塩の過剰摂取の制限

(15)心臓疾患食

対象者	心臓疾患患者
食事方針	1)腎臓食に準じて行い、塩分6g未満/日とする。 2)脂肪の質と量を考慮、刺激物を控えた食事とする。

(16)妊娠高血圧症候群食

対象者	妊娠高血圧症候群患者
食事方針	1)腎臓食に準じて行い、塩分6g未満/日とする。 2)胎児管理のための入院で食欲不振がある場合、個人対応の食事とする。

(17)腎臓病食

対象者	1)ネフローゼ症候群患者 2)腎不全患者 3)その他腎炎症候群患者
食事方針	1)ネフローゼ症候群では病状により食塩、たんぱく質の制限をするが水分制限は行わない。 2)腎不全では食塩、たんぱく質、水分、カリウムの制限を行う。 3)急性腎炎症候群の急性期では食塩、たんぱく質、水分、カリウムの制限を行う。 4)急性腎炎症候群回復期および治療期、慢性腎炎症候群では食塩制限のみ行う。

(18)透析食

対象者	1)維持血液透析患者(週3回) 2)持続式携行型腹膜透析(CAPD)患者
食事方針	1)維持血液透析患者(週3回) ・エネルギー(kcal)=35(kcal)/標準体重(kg) ・たんぱく質(g)=1.2g/標準体重(kg) ・塩分6g未満/日 ・食事外水分(スープ、飲料含む)=500ml[(10ml/現体重(kg)]+1日残腎尿量分 お粥は極力避ける。 ・カリウム1.5g/日　・リン800mg/日　・カルシウム600mg/日 2)持続式携行型腹膜透析(CAPD) ・エネルギー(kcal)=30kcal/標準体重(kg) ・たんぱく質(g)=1.2g/標準体重(kg) ・塩分6g未満/日 ・食事外水分(スープ、飲料含む)CAPD除水量+残腎尿量可とする。 ・カリウム2.0～2.5g/日　・リン800mg/日　・カルシウム600mg/日

(19)肝臓病食

対象者	1)急性肝炎初期患者 2)慢性肝炎・肝硬変患者 3)肝不全(肝性脳症を伴う時)患者
食事方針	1)腹水のあるときは、塩分、水分を控える。 2)肝性脳症を伴う時にはたんぱく質制限をする。 3)必要に応じて分割食あるいは夜食(約200kcal相当)を個別対応する。

(20)胆嚢炎・胆石症食

対象者	1)胆嚢炎・胆石症急性期患者 2)胆嚢炎・胆石症慢性期患者 3)膵臓疾患患者
食事方針	疼痛の軽減および予防のため脂肪制限をする。

(21)貧血食

対象者	1)鉄欠乏性貧血症(血中ヘモグロビン濃度が10g/dl以下である場合特別食加算が算定可) 2)低たんぱく血症患者
食事方針	高鉄分、高たんぱく質、ビタミン、ミネラルを充分に補給する。

(22)潰瘍性大腸炎

対象者	粘血・血便、下痢、腹痛、発熱を伴う大腸粘膜のびらん、潰瘍を伴う 炎症性腸障害患者
食事方針	1)脂肪制限、低残渣食とする。 2)重症時は絶食を行い、輸液もしくは経腸栄養を行う。 3)比較的早期から流動食から全粥食へと潰瘍食に準じてアップする。 4)重症時はCD(クローン病)に準ずる。

(23)クローン病食

対象者	クローン病の患者
食事方針	1)クローン病小腸型 急性期は絶食を原則とし、必要なエネルギーをTPNまたはEDにより投与する。 2)腹痛、下痢、低たんぱく血症、CRP高値等の場合栄養療法の割合を増やす。 緩解期低脂肪・低残渣食。

(24)脂質異常症食

対象者	LDLコレステロール・中性脂肪の数値のいずれか一方もしくは両方が高い、 またはHDLコレステロールの数値が低い患者
食事方針	1)脂質の量および質の制限。 2)エネルギー・コントロール食に準ずる。 3)高血圧がある場合、塩分制限を行う。

(25)エネルギー・コントロール食(特別食加算がある場合)

対象者	1)糖尿病患者 2)高度肥満症(肥満度が+70%以上又はBMIが35以上)患者
食事方針	1)標準体重に基づき指示エネルギーの制限を決定する。 その際に性、年齢、肥満度、血糖値、合併症の有無などを考慮する。 通常(患者の標準体重を考慮する必要があるが)、男性では1400～1800kcal、 女性では1200～1600kcalの範囲にある。 食事のエネルギーを概ね3分割とする。 2)エネルギー消費(身体活動)とエネルギー摂取(食事)とのバランスを考慮すると ともに、他疾患の有無、症状にも考慮する。 3)高血圧、心臓、腎臓、肝臓障害等の合併がある場合は指示内容を考慮する。 4)献立は日本糖尿病学会編;糖尿病食事療法のための食品交換表使用する。 5)本疾患の治療はセルフケアをする上で食事療法の意義と重要性について患者に 十分な教育をすることが必要である。

(26)減量食(特別食加算がない場合)

対象者	1)糖尿病が無く単なる肥満の患者 2)高血圧症や脳血管障害や骨折等の患者で減量を要する患者
食事方針	1)エネルギーコントロール食に準ずる。 2)高血圧症や脳血管障害がある場合は塩分制限を行う。

(27)検査食

対象者	注腸検査をする患者
食事方針	1)検査の前日に出す。 2)低残渣食に準ずる。

(28)濃厚流動食(経管の場合は特別食加算となる)

対象者	1)経管栄養の患者 2)食事摂取が十分とれない患者で食事の不足分を補う患者
食事方針	別表参照すること。

(29)調製粉乳

対象者	乳児
食事方針	1)標準濃度ミルク(一般　調製粉乳) 2)ソフトカードLW(低出生体重児用　調製粉乳) 3)ノンラクト(乳糖不耐症児用　ガラクトース血症児用　調製粉乳) 4)明治MCTフォーミュラ(脂質吸収障害児用　調製粉乳) 5)ニューMA-1(ミルクアレルギー、大豆・卵等たんぱく質不耐症児用　調製粉乳)

(30)ソフト食

対象者	1)咀嚼機能低下がある高齢者または必要とみなす患者 2)食塊の形成が上手くできない患者
食事方針	1)歯茎で押しつぶせる硬さであること→噛みきりやすいこと 2)既に食塊のような形であること→食べやすい 3)滑りがよく移送しやすいこと→飲み込みやすい

1　一般食（非加算食）

	食種	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	塩分目標量 g/日	食物繊維目標 g/日	水分目標量 ml/日
常食	幼児1～2歳	1000	35	27	155	3.0未満		80～100/kg
	幼児3～5歳	1200	45	33	180	3.5未満		60～80/kg
	小児6～7歳	1300	50	36	194	4.5未満		
	小児8～9歳	1500	55	42	225	5.0未満		
	小児10～11歳	1800	68	48	275	6.0未満		
	常男男75歳･女18歳未満	2000	75	55	300	7.5未満	19以上	2000
	常食男75歳･女18歳以上	1700	70	47	255			1700
全粥		1600	60	45	240	7.5未満		1500～2000
7分粥		1500	55	40	230	7.5未満		1500～2300
5分粥		1200	45	33	180	7.5未満		
3分粥		900	35	25	133	7.5未満		
流動		800	30	22	120	4.0未満		
産科食		2400	90	65	363	7.5未満		
ソフト食		1500	55	42	225	7.5未満		

※産科食には小夜食が付く

2　嚥下障害食（非加算食）

食種	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal/日	たんぱく質 g/日	塩分 g/日	主食	主菜	副菜･果物等	内容
嚥下障害軟菜食	1500	60	6未満	全粥	魚はすりみ。 肉はムース。 卵豆腐、茶碗蒸。 絹豆腐。	芋、豆は裏ごし、 煮汁でのばす。 根菜中心に やわらかく煮る。 果物は缶詰、煮る。	あんかけ料理を基本とする。 飲み込みやすい 食事形態。 水分はとろみをつける
嚥下障害ミキサー食	1500	60	6未満	全粥ミキサー	魚、肉、卵豆腐、 茶碗蒸、絹豆腐など		全てミキシング した食事
嚥下障害ゼリー食	700	25	3未満	無し	主菜ゼリー、副菜ゼリー、 デザートゼリー2品		ゼリー　4品

3 離乳食(非加算食)

<table>
<tr><td colspan="3">区 分</td><td>離乳初期</td><td>離乳中期</td></tr>
<tr><td colspan="3">月 齢</td><td>5～6ケ月</td><td>7～8ケ月</td></tr>
<tr><td colspan="3">離乳食 回数</td><td>1回</td><td>2回</td></tr>
<tr><td colspan="3">調理形態</td><td>ドロドロ～ベタベタ(なめらかにすりつぶした状態)</td><td>モグモグ(舌でつぶせる硬さ)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1回の目安量</td><td>エネルギー源</td><td>穀類・芋類</td><td>30g～40g
米 :つぶし粥
じゃがいも:煮てつぶす</td><td>50g～80g
米 :全粥
うどん:短く切って煮込む
パ ン:ミルクで粥状に煮る
じゃがいも・さつまいも:煮てつぶす</td></tr>
<tr><td>たんぱく質源</td><td>卵
又は 豆 腐
又は 乳製品
又は 魚
又は 肉</td><td>卵 :卵黄2/3個以下
(固ゆでにして裏ごす)
豆 腐:25g(薄味で煮てつぶす)
乳製品:55g
魚 :5～10g
(白身魚を煮てすりつぶす)</td><td>卵 :卵黄1個→全卵1/3個
(卵黄は固ゆでにして裏ごす)
豆 腐:30～40g(薄味で煮てつぶす)
乳製品:50～70g
魚 :10～15g
(鮪・鮭 そぼろ状、ミルク煮など)
肉 :10～15g(鶏ささみミンチ、レバーペースト)</td></tr>
<tr><td>ビタミン・ミネラル</td><td>野菜・くだもの</td><td>15～20g
にんじん:おろし煮
かぼちゃ:裏ごす
だいこん:煮てつぶす
野菜スープ:2～3種を組み合わせて</td><td>20～30g
野 菜:つぶし野菜、
みじん切り野菜
くだもの:つぶす</td></tr>
<tr><td colspan="2">調理用油脂類・砂糖</td><td>各 0～1g</td><td>各 2～2.5g</td></tr>
<tr><td colspan="3">間 食</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">食事からの栄養量</td><td>約120kcal×1</td><td>約150kcal×2</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">区 分</td><td>離乳後期</td><td>離乳完了期</td></tr>
<tr><td colspan="3">月 齢</td><td>9～11ケ月</td><td>12～18ケ月</td></tr>
<tr><td colspan="3">離乳食 回数</td><td>3回</td><td>3回</td></tr>
<tr><td colspan="3">調理形態</td><td>カミカミ(歯ぐきでつぶせる硬さ)</td><td>歯ぐきで噛める硬さ</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1回の目安量</td><td>エネルギー源</td><td>穀類・芋類</td><td>80～90g
米 :全粥90g～軟飯80g
うどん:1cmに切って煮る
マカロニ:ゆでて1cmに切って煮る
パ ン:トーストして小さくちぎる</td><td>90g
米 :軟飯80g～ご飯80g</td></tr>
<tr><td>たんぱく質源</td><td>卵
又は 豆 腐
又は 乳製品
又は 魚
又は 肉</td><td>卵 :全卵1/2個
卵焼、茶碗蒸しなど
豆 腐:45g(豆腐、納豆など)
乳製品:80g
魚 :15g(かつおと豆腐のミニハンバーグ)
肉 :15g
牛・豚ひき肉
牛・豚赤身肉</td><td>卵 :全卵1/2個～2/3個
オムライス、オムレツなど
豆 腐:50～55g
乳製品:100g
魚 :15～20g(ツナ、さば、さんま)
肉 :15～20g</td></tr>
<tr><td>ビタミン・ミネラル</td><td>野菜・くだもの</td><td>30～40g
野菜:薄切りを煮る
海草:細かく刻んで煮る
くだもの:つぶす、軟らかいものは生のまま</td><td>40～50g</td></tr>
<tr><td colspan="2">調理用油脂類・砂糖</td><td>各 3g</td><td>各 4g</td></tr>
<tr><td colspan="3">間 食</td><td></td><td>約120kcal</td></tr>
<tr><td colspan="3">食事からの栄養量</td><td>約230kcal×3</td><td>約280kcal×3</td></tr>
</table>

※母乳・育児用ミルク
5～6ケ月 授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与える
7～8ケ月 母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与える 育児用ミルクは1日3回程度
9～11ケ月 母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与える 育児用ミルクは1日2回程度
12～18ケ月 離乳の進行及び完了の状況に応じて与える

4　胃・十二指腸潰瘍食（特別食加算）

食事は主食は全粥を基本とする。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
1700～1800	75	40	250

5　(1)術後・分割食(特別食加算)

肝疾患、心疾患等の術後はそれぞれの状態に応じて、肝臓病食、心臓病食、腎臓病食に準ずる。胃切除後は分割で5回食とし、徐々に3回食とする。
術後の治療と体力回復を図るため、高エネルギー食、高たんぱく食とする。

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
流　動	700	35	30	85
3分粥	1000	35	35	140
5分粥	1200	45	40	160
7分粥	1400	55	45	190
全　粥	1600	65	45	230

(2)術後・低残渣食（特別加算食・非加算食）

食事の内容は繊維の少ない、消化吸収の良い食品を使用する。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	繊維 g/日
1800	80	45	270	10

6　痛風食（特別食加算）

食事は肥満、糖及び脂質代謝異常、腎臓、心臓、血管合併症に対する予防も考慮する。
プリン体を多く含む食品を避ける。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
1800～1900	60～70	30～40	300～350

7　低ナトリウム食　；　心臓病食(特別食加算)　，　高血圧食（非加算食）

低ナトリウム食は塩分の中のナトリウムを制限し、高血圧や浮腫等の病態の改善を図る。心臓病・高血圧病でたんぱく質、脂質、糖質は、常食に準じた栄養量とし、主として塩分のみを制限する。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	塩分 g/日
1800	70	50	270	6未満

8　妊娠高血圧症候群食(特別食加算)

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	塩分 g/日
1800	70	50	270	6未満

9　腎臓食(特別食加算)

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	カリウム mg/日	塩分 g/日	水分 ml/日
1400 1600	30	1500	(3)(6)※	1000以下※
1600 1800	40			
1600 1800	50			
1800 2000	60			

※塩分は3･6gから選択、水分はお茶を含まない

10　透析食(特別食加算)

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	リン mg/日	カリウム mg/日	塩分 g/日	水分 ml/日
1600	50	800	1500	6未満	1000以下
1800	60				
2000	70				

※エネルギー＝標準体重×30～35kcal, たんぱく質＝標準体重×1.2～1.3g

11　小児腎臓病食・小児ネフローゼ食(特別食加算)

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	備考 (医師の指示)
幼児(3歳児)	1200	30	・塩分(3)(6)
小児(6歳児)	1400	45	・水分制限
小児(9歳児)	1700	45	病棟管理

※塩分は3･6gから選択

12　肝臓病食（特別食加算）

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
急性肝炎　初期	1700	60	35	290
慢性肝炎　肝硬変	2000	80	50	310
肝不全（肝性脳症回復期）	1500	30	40	250

※塩分については、その都度医師の判断で行う。

13　胆嚢炎・胆石症食（特別食加算）

疼痛の軽減及び予防のため胆嚢炎、胆石症の急性期及び膵臓炎は脂質を制限する。

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
急性期　胆嚢炎・胆石症	1400	65	15	250
慢性期　胆嚢炎・胆石症	2000	80	35	340

14　膵臓炎食（特別食加算）

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
1600	50	15	310

15　貧血食（特別食加算）

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	鉄分 mg/日
2000	80	50	310	20

16　潰瘍性大腸炎食　（特別食加算）

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	食物繊維 g/日
米飯軟菜	2100	80	55	320	10
全粥軟菜	1800	75	55	250	10
5分粥5分菜	1400	70	40	190	10

（1）脂肪は脂肪酸組成（n−6多価不飽和脂肪酸を控え、n−3多価不飽和脂肪酸は多め）についても考慮したものとする。
（2）乳糖不耐症を合併する頻度が高いので、乳製品の制限を行う。
（3）炎症の消失を確認後、流動食より食事を上げていく。
（4）緩解期の食事の基本的には、消化の良いもので脂肪は控えめとする。
（5）緩解期には極端な乳糖制限は行わない。

17　クローン病食（特別食加算）

	エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	食物繊維 g/日
クローン病食	900	45	15	150	7

（1）　硬軟度は5分粥・5分菜とする。
（2）　食物による残渣を少なくするため、野菜の使用量が少ない。
（3）　高たんぱく質・低脂肪・低残渣の目的で、成分栄養剤を使用する。

18　脂質異常症食（特別食加算）

（1）エネルギー・コントロール食から選択する。

エネルギー：標準体重×25～30kcal，たんぱく質：標準体重×1.0～1.5g
エネルギー・コントロール食を参考にする。
たんぱく質：15～20%（獣鳥肉より魚肉、大豆たんぱく質を多くする。）
脂質：20～25%（獣鳥性脂質を少なくし、植物性、魚類性脂質を多くする。）
コレステロール：300mg以下
食物繊維：20g以上

（2）脂質制限の強化が必要な場合は、脂質異常症食を選択する。
脂質制限の強化：脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの15%以下にする。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日
1600	70	25	275

19　糖尿病・肥満症食〈エネルギーコントロール食〉（特別食加算）

年齢、性別、生活強度、肥満度、合併症を考慮して、標準体重に基づきエネルギー量を指示する。
また、合併症（高血圧・心臓病・肝臓障害等）のある場合は、本基準外とし、医師の指示による。

区分	指示栄養量	食品配分表								平均含有量(g)			PFC比率(%)		
	エネルギー	単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	炭水化物	たんぱく質	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂質
エネA	1040	13	5.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.2	0.8	148	44	30	57	17	26
	1120	14	6.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.2	0.8	166	46	30	59	17	24
	1200	15	7.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.2	0.8	184	48	30	61	16	23
エネB	1280	16	7.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.2	0.8	185	56	35	58	17	25
	1360	17	8.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.2	0.8	203	58	35	60	17	23
	1440	18	9.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.2	0.8	221	60	35	61	17	22
エネC	1520	19	9.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	222	68	40	58	18	24
	1600	20	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	240	70	40	60	17	23
	1680	21	11.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	258	72	40	62	17	21
エネD	1760	22	11.0	1.0	5.0	1.5	1.5	1.2	0.8	259	76	47	59	17	24
	1840	23	12.0	1.0	5.0	1.5	1.5	1.2	0.8	277	78	47	60	17	23
	1920	24	13.0	1.0	5.0	1.5	1.5	1.2	0.8	295	80	47	61	17	22
エネE	2000	25	13.5	1.0	5.0	1.5	2.0	1.2	0.8	304	81	52	61	16	23
	2080	26	14.5	1.0	5.0	1.5	2.0	1.2	0.8	322	83	52	62	16	22

表 1	穀類、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆（大豆を除く）
表 2	くだもの
表 3	魚介、肉、卵、チーズ、大豆とその製品
表 4	牛乳と乳製品（チーズを除く）
表 5	油脂、多脂性食品
表 6	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく

20　検査食・低残渣食（特別食加算・非加算食）

（1）甲状腺機能検査食　（ヨード制限食）

甲状腺^{131}I摂取率の測定
　甲状腺機能亢進症に適応し、食品中のヨウ素含有量の多いものを避ける。
　（海草類、鮭、鰤、鰯、鯖、鰹等）
　ヨード　　200γ／日

（2）低残渣食
腸造影する場合の（3食分）として用いる。
水分は病棟で別に十分補給する。食事の内容は繊維の少ない、消化吸収の良い食品を使用する。

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	脂質 g/日	炭水化物 g/日	繊維 g/日
1800	80	45	270	10

21　調製粉乳（標準濃度100ml当たり）

		標準濃度	エネルギー kcal/100ml	たんぱく質 g/100ml	脂質 g/100ml	炭水化物 g/100ml
標準濃度ミルク（一般）	ほほえみ	13.5%	68	1.59	3.50	7.72
	はぐくみ	13%	67	1.52	3.51	7.32
ソフトカードLW（低出生体重児用）		15%	70	2.01	2.67	9.57
ノンラクト（乳糖不耐症、ガラクトース血症用）		14%	67	1.82	2.80	8.65
明治MCTフォーミュラ（脂質吸収障害児用）		14%	71	1.81	3.50	7.97
ニューMA-1（ミルクアレルギー 大豆・卵等たんぱく質不耐症児用）		15%	70	1.95	2.70	9.53

※標準濃度ミルクは2種類を交代で使用しているため、選択はできない。

参考資料

特別食加算食種とその内容

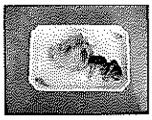
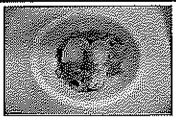
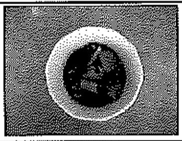
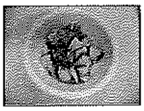
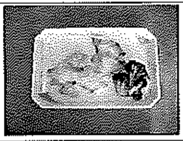
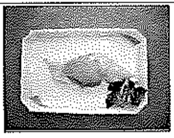
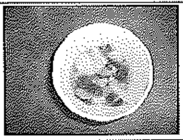
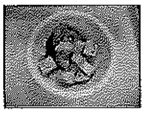
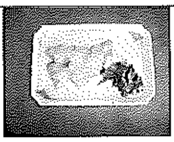
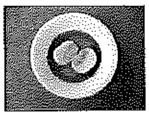
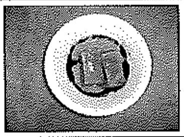
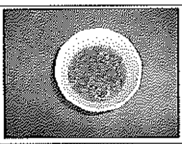
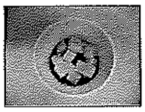
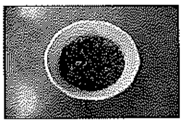
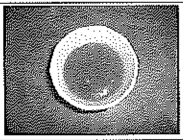
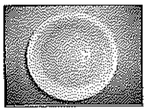
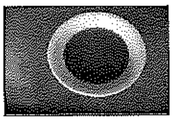
特別食加算食種名	内　　　　容
胃・十二指腸潰瘍食	胃潰瘍・十二指腸潰瘍
低残渣食	クローン病，潰瘍性大腸炎
術後食	侵襲が大きい消化管術後で胃潰瘍に準じた場合
肝臓食	急性肝炎，慢性肝炎，肝硬変，脂肪肝 ウィルソン病，閉塞性黄疸
膵臓食	急性膵炎，慢性膵炎
腎臓食	急性腎炎，慢性腎炎，急性腎不全，慢性腎不全，ネフローゼ症候群
心臓疾患食	腎臓食に準ずる（食塩6g/日未満）
妊娠高血圧症候群食	腎臓食に準ずる（食塩6g/日未満）
脂質異常症食	LDLコレステロール140mg/dℓ以上，HDLコレステロール40mg/dℓ以下， または血清中性脂肪が150mg/dℓ以上の場合
糖尿病食	糖尿病
高度肥満症食	肥満度が70%以上，またはBMIが35以上
痛風食	痛風
貧血食	血中ヘモグロビン濃度が10g/dℓ以下であり，その原因が鉄分の欠乏に由来する
先天性代謝異常食	フェニルケトン尿症，楓糖尿症，ホモシスチン尿症，ガラクトース血症
治療乳	乳児栄養障害症（酸乳，バターの穀粉乳のように直接調乳する）
検査食	大腸Ｘ線検査と大腸内視鏡検査のために用いる調理済みの低残渣食品
無菌食	無菌治療室管理加算を算定している患者

・特別食患者の症状に対応して医師の発行する食事箋に基づき、特別食が提供された場合に算定されます。
・特別食加算（診療報酬76円/食，1日3食を限度とする）に該当する場合は、病名を記入の上、特別食の発行をお願いいたします。

軟食について（粥食、軟菜食）

1. 軟食とは、主食がおかゆ程度で、これにふさわしい副食を組み合わせた食事形態をいう。
2. 一般に硬い繊維や脂肪分とくに消化しにくいたんぱく質が少なく、胃内停滞時間が短い消化のよい食事である。
3. 軟食の主食の種類として、全粥食、5分粥食、3分粥食がある。
4. 主食は病態の回復に従って3分粥から漸次5分粥、全粥と濃厚な粥に移行する。
5. 分粥食の副食は、主食に見合った内容とする。
   副菜の種類として、軟菜、一口大、7分菜、5分菜、ソフト、3分菜、ミキサーがある。
6. 軟食の適応は有熱による食欲不振時、咀嚼機能が低下しているとき、術後等に利用される。
   また、乳児や高齢者にも適用できる。
   ①口腔障害があるときは、主食が全粥でも歯の噛合せの悪い場合はソフト等を選択する。
   ②噛む力がないときや、顎の障害等により口があまり開かないときは、一口大、5分菜、ソフト、ミキサーとその程度により指示する。
7. 嚥下障害があるときは、別に嚥下障害食の設定から選択する。
8. 通過障害があるときは、流動食、ミキサー食、濃厚流動食等になる。

◇軟菜食の形態一覧

	形態の基準	主菜（肉料理）	主菜（魚料理）	副菜
軟菜	常食に近い副食。カレーなど刺激の強いものは付かない。			
一口大	軟菜を一口大にしたもの。			上と同じ
7分菜	肉はひき肉。野菜は加熱したものが多い。			
5分菜	7分菜を一口大にしたもの。			上と同じ
ソフト	肉はひき肉。魚はペースト状。野菜は柔らかく煮たもの、またはペースト状。			
3分菜	ペースト状のもの。			
ミキサー	ミキサーにかけたもの			上と同じ

嚥下障害食について

一般食の「きざみ食」では、菜っ葉が刻んであるものやひき肉、魚のほぐしなどは口の中でまとまりにくく、パサパサしてむせの原因となる。

嚥下に問題がありそうな症例では嚥下障害食から選択する。(特別食に該当する場合は、該当する特別食を選択し、コメントの食事形態から嚥下障害食を選択する。)

◇嚥下障害食の基本原則

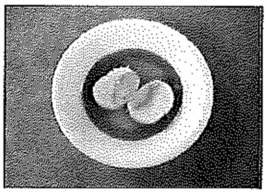
舌でつぶせる軟らかさで、食塊がばらけず均一な塊を作りやすく、水分が分離しないでとろみがついているもの。

◇嚥下障害食の内容(嚥下ゼリー食を除く)

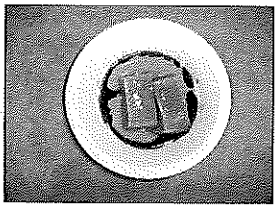
・全粥、主菜(肉又は魚料理)、副菜、デザートがつく。(お茶はとろみ付きのお茶)
・主菜、副菜は食材を全てミキサーにかけ、ツブツブした食感をなくしたものをゼリー寄せし、なめらかでつぶしやすくなっている。ソースはとろみつき。パンは提供しない。

＜嚥下軟菜食の例＞

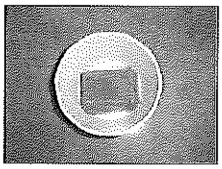
肉料理



魚料理

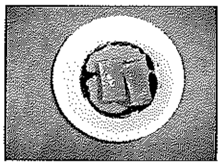


副菜

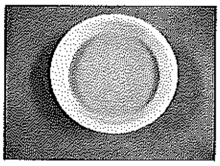


◇嚥下障害食の形態例 (大きさ以外は同じもの)

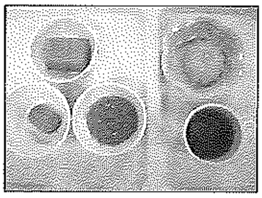
嚥下軟菜食
(そのまま)



嚥下ミキサー食
(ミキサー)



◇嚥下ゼリー食の例



経口摂取の開始を目的とした食事で、主食は付かず、主菜ゼリー・副菜ゼリー・デザート2品の4種類のゼリーがつく。
(お茶は指定の無い場合、お茶ゼリー)

※また、嚥下障害食のオーダーにもかかわらず、上記の基本原則にそぐわないと思われるメニューに気付かれた場合には、栄養科に報告をお願いします。

濃厚流動食一覧表(1/2)

※ 在庫についてはお問合せ下さい。納品まで3～4日かかる場合があります。
入院期間を考慮してオーダーしてください。

製品名		メイグッド	MA-ラクフィア1.0	アイソカルサポート	アイソカルBag2K	アイソカルプラスEX	リーナレンLP	リーナレンMP
区分		半固形状流動食	半消化態流動食					
医薬品／食品		食品	食品					
取扱会社		明治乳業	クリニコ	ネスレニュートリション			明治乳業	
容器		プラ容器	バッグ	パック	バッグ			
容量		250ml	400ml	200ml	200ml	200ml	250ml	250ml
1パックあたりの熱量		400kcal	400kcal	300kcal	400kcal	300kcal	400kcal	400kcal
味・風味							コーヒー	コーヒー
●標準組成値(100mlあたり)								
熱量	kcal	128	100	150	200	150	160	160
タンパク質	g	5.1	4.0	5.7	7.2	7.5	1.6	5.6
脂質	g	3.6	3.0	6.9	8.0	6.9	4.5	4.5
炭水化物	g	20.1	15.0	15.3	25.8	14.9	29.6	25.6
食物繊維	g	1.9	1.0	2.2	2.0	0.75	1.6	1.6
水分	g	80	85	77	70	76.5	75.8	74.9
ミネラル								
ナトリウム(Na)	mg	189	197	135	300	105	48	96
(食塩相当量)	g	0.48	0.50	0.35	0.76	0.27	0.12	0.24
カリウム(K)	mg	128	120	120	160	180	48	48
塩素(Cl)	mg	140	110		100	129	12	16
カルシウム(Ca)	mg	77	60	113	150	105	48	48
マグネシウム(Mg)	mg	26	30.0	48	64	48	24	24
リン(P)	mg	96	60	120	150	114	32	56
硫黄(S)	mg	–	–		–	–	–	–
鉄(Fe)	mg	1.3	0.8	1.5	2.6	1.5	2.4	2.4
亜鉛(Zn)	mg	1.9	1.0	2.0	2.2	1.65	2.4	2.4
銅(Cu)	mg	0.17	0.07	0.15	0.18	0.12	0.12	0.12
マンガン(Mn)	mg	0.26	0.18	0.60	0.80	0.60	【0.37】	【0.37】
ヨウ素(I)	μg	18	13	23	30.0	19.5	【24】	【24】
セレン(Se)	μg	7.7	3.0	7.5	9.0	4.5	14.4	14.4
クロム(Cr)	μg	5.9	3.0	5.0	6.6	5.3	【4.8】	【4.8】
モリブデン(Mo)	μg	8	4.0	6.8	9.0	3.8	【4.0】	【4.0】
ビタミン								
ビタミンA	μg	96	*1 78	120	160	*1 120	*1 96	*1 96
ビタミンD	μg	0.81	0.5	1.1	2.0	0.9	0.21	0.21
ビタミンE	mg	4.9	*2 1.2	1.4	2.0	1.35	1.6	1.6
ビタミンK	μg	8.1	7.0	10	18	9	【3.4】	【2.2】
ビタミンB1	mg	0.24	0.13	0.30	0.30	0.30	0.19	0.19
ビタミンB2	mg	0.32	0.14	0.35	0.46	0.35	0.21	0.21
ナイアシン	mg	2.6	*3 2.7	4.50	8.0	4.5	*3 2.9	*3 3.7
ビタミンB6	mg	0.49	0.20	0.38	0.60	0.38	1.60	1.60
ビタミンB12	μg	0.96	0.30	0.45	0.60	0.45	0.38	0.38
葉酸	μg	81	40	38	50	37.5	101	101
パントテン酸	mg	0.96	1.00	2.0	2.6	1.95	0.80	0.80
ビオチン	μg	9.6	5.0	9.0	10.0	7.5	4.8	4.8
ビタミンC	mg	26	25	30	36	30	14.4	14.4
●物性								
pH		3.9	6.8	6.8	6.5	6.9	6.2	6.2
浸透圧	mOsm/L		350	410	480	390	720	730
粘度	mPa・s	1万～3万	14	30	40	22	15	25
比重		1.094	1.080	1.090	1.130	1.087	1.118	1.116
備考		NPC/N 134	グアーガム分解物 1.6g/400ml	グアーガム分解物 4.4g/200ml		アルギニン0.9g	蛋白調整	蛋白調整
		2018	2018.8		2011	2015	2011	2011

*1 μgRE　*2 mgα－TE　*3 mgNE　[ ]参考値　【 】分析値

濃厚流動食一覧表(2/2)

※ 在庫についてはお問合せ下さい。納品まで3～4日かかる場合があります。入院期間を考慮してオーダーしてください。

製品名		プルモケアーEx	グルセルナーREX	ペプタメンAF	ペプタメンスタンダード	ペプチーノ
区分		半消化態流動食		消化態流動食		
医薬品／食品		食品		食品		
取扱会社		アボット		ネスレ日本		テルモ
容器		缶	バッグ	パック	パック	パック
容量		250ml	400ml	200ml	200ml	200ml
1パックあたりの熱量		375kcal	400kcal	300kcal	300kcal	200kcal
味・風味					バニラ	プレーン
●標準組成値(100mlあたり)						
熱量	kcal	150	100	150	150	100
タンパク質	g	6.3	4.2	9.5	5.3	3.6
脂質	g	9.2	5.6	6.6	6.0	0.0
炭水化物	g	10.6	9.7	13.2	18.8	21.4
食物繊維	g		0.9			0
水分	g		85.0	77.5	76.5	85
ミネラル						
ナトリウム(Na)	mg	130	94	120	165	70
(食塩相当量)	g			0.3	0.42	0.18
カリウム(K)	mg	174	100	232	150	77
塩素(Cl)	mg	150	100	81	150	105
カルシウム(Ca)	mg	96	70	101	117	75
マグネシウム(Mg)	mg	36	21	31	54	18
リン(P)	mg	96	65	85	85	40
硫黄(S)	mg					[30]
鉄(Fe)	mg	2.1	1.4	1.6	1.6	0.7
亜鉛(Zn)	mg	1.7	1.2	2.2	2.2	1.2
銅(Cu)	mg	0.21	0.16	0.15	0.15	0.10
マンガン(Mn)	mg			0.75	0.75	−
ヨウ素(I)	μg			45		−
セレン(Se)	μg		2.0	6.0	6.0	[1]
クロム(Cr)	μg		1.0	8.7	8.7	[1]
モリブデン(Mo)	μg		3.0	24	9	[4]
ビタミン						
ビタミンA	μg	＊1 158	＊1 104	＊1 150	＊1 150	＊1 85
ビタミンD	μg	1.0	0.9	1.4	1.4	0.55
ビタミンE	mg	＊2 5.6	＊2 2.7	1.5	1.5	0.7
ビタミンK	μg		3.0	3.0	3.5	7.5
ビタミンB_1	mg	0.50	0.12	0.38	0.38	0.5
ビタミンB_2	mg	0.50	0.18	0.50	0.50	0.25
ナイアシン	mg	＊3 4.8	＊3 1.7	8.0	8.0	2.5
ビタミンB_6	mg	0.50	0.21	0.65	0.65	0.25
ビタミンB_{12}	μg	1.0	0.3	1.2	1.2	0.6
葉酸	μg	65	20	46	46	50
パントテン酸	mg	2.1	0.7	3.0	3.0	1.2
ビオチン	μg	11.2	4.0	16.0	16.0	12.5
ビタミンC	mg	32	11	40	40	50
●物性						
pH				6.9	6.9	6.0
浸透圧	mOsm/L		560	440	520	470
粘度	mPa・s		10	13	7	6
比重						1.100
備考		L-カルニチン 15.2mg	L-カルニチン 8mg	高たんぱく質 EPA・DHA配合	中鎖脂肪酸(MCT)配合、乳糖ゼロ	無脂肪の為ビタミンA,D,E,Kの安定・吸収性は不明
					2014.05	2011.03

＊1 μgRE　＊2 mgα−TE　＊3 mgNE　[ ]参考値　【 】分析値

一般食食事摂取基準(令和2年4月～7年3月)

年齢	男性			女性			たんぱく質推奨量		炭水化物エネルギー比率		食物繊維目標量	
	参照体重	基礎代謝量	エネルギー量	参照体重	基礎代謝量	エネルギー量	(g/日)		(%エネルギー)		(g/日)	
	(kg)	(kcal/日)	(kcal/日)	(kg)	(kcal/日)	(kcal/日)	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～ 5(月)	6.3		550	5.9		500	(目安量)10	(目安量)10	－	－	－	－
6～ 8(月)	8.4		650	7.8		600	(目安量)15	(目安量)15	－	－	－	－
9～11(月)	9.1		700	8.4		650	(目安量)25	(目安量)25	－	－	－	－
1～ 2(歳)	11.5	700	950	11.0	660	900	20	20	目標量50～65		－	－
3～ 5(歳)	16.5	900	1300	16.1	840	1250	25	25	目標量50～65		8以上	8以上
6～ 7(歳)	22.2	980	1350	21.9	920	1250	30	30	目標量50～65		10以上	10以上
8～ 9(歳)	28.0	1140	1600	27.4	1050	1500	40	40	目標量50～65		11以上	11以上
10～11(歳)	35.6	1330	1950	36.3	1260	1850	45	50	目標量50～65		13以上	13以上
12～14(歳)	49.0	1520	2300	47.5	1410	2150	60	55	目標量50～65		17以上	17以上
15～17(歳)	59.7	1610	2500	51.9	1310	2050	65	55	目標量50～65		19以上	18以上
18～29(歳)	64.5	1530	2300	50.3	1110	1700	65	50	目標量50～65		21以上	18以上
30～49(歳)	68.1	1530	2300	53.0	1160	1750	65	50	目標量50～65		21以上	18以上
50～64(歳)	68.0	1480	2200	53.8	1110	1650	65	50	目標量50～65		21以上	18以上
65～74(歳)	65.0	1400	2050	52.1	1080	1550	60	50	目標量50～65		20以上	17以上
75(歳以上)	59.6	1280	1800	48.8	1010	1400	60	50	目標量50～65		20以上	17以上
授乳婦(付加量)						プラス350		プラス20				

年齢	脂肪エネルギー比率		飽和脂肪酸目標量		ビタミンA推奨量		ビタミンB_1推奨量		ビタミンB_2推奨量	
	(%エネルギー)		(%エネルギー)		(μg/RAE/日)		(mg/日)		(mg/日)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～ 5(月)	(目安量50)		－	－	(目安量)300	(目安量)300	(目安量)0.1	(目安量)0.1	(目安量)0.3	(目安量)0.3
6～ 11(月)	(目安量40)		－	－	(目安量)400	(目安量)400	(目安量)0.2	(目安量)0.2	(目安量)0.4	(目安量)0.4
1～ 2(歳)	目標量20～30		－	－	400	350	0.5	0.5	0.6	0.5
3～ 5(歳)	目標量20～30		10以下	10以下	450	500	0.7	0.7	0.8	0.8
6～ 7(歳)	目標量20～30		10以下	10以下	400	400	0.8	0.8	0.9	0.9
8～ 9(歳)	目標量20～30		10以下	10以下	500	500	1.0	0.9	1.1	1.0
10～11(歳)	目標量20～30		10以下	10以下	600	600	1.2	1.1	1.4	1.3
12～14(歳)	目標量20～30		10以下	10以下	800	700	1.4	1.3	1.6	1.4
15～17(歳)	目標量20～30		8以下	8以下	900	650	1.5	1.2	1.7	1.4
18～29(歳)	目標量20～30		7以下	7以下	850	650	1.4	1.1	1.6	1.2
30～49(歳)	目標量20～30		7以下	7以下	900	700	1.4	1.1	1.6	1.2
50～64(歳)	目標量20～30		7以下	7以下	900	700	1.3	1.1	1.5	1.2
65～74(歳)	目標量20～30		7以下	7以下	850	700	1.3	1.1	1.5	1.2
75(歳以上)	目標量20～30		7以下	7以下	800	650	1.2	0.9	1.3	1.0
授乳婦(付加量)						プラス450		プラス0.2		プラス0.6

年齢	ビタミンC推奨量		カルシウム推奨量		鉄推奨量		ナトリウム目標量(mg/日)		カリウム目安量	
	(mg/日)		(mg/日)		(mg/日)		(食塩相当量(g/日)		(mg/日)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～ 5(月)	(目安量)40	(目安量)40	(目安量)200	(目安量)200	(目安量)0.5	(目安量)0.5	(目安量)100 0.3	(目安量)100 0.3	400	400
6～ 11(月)	(目安量)40	(目安量)40	(目安量)250	(目安量)250	5.0	4.5	(目安量)600 1.5	(目安量)600 1.5	700	700
1～ 2(歳)	40	40	450	400	4.5	4.5	(3.0未満)	(3.0未満)	900	900
3～ 5(歳)	50	50	600	550	5.5	5.5	(3.5未満)	(3.5未満)	(目票量)1400	(目票量)1400
6～ 7(歳)	60	60	600	550	5.5	5.5	(4.5未満)	(4.5未満)	(目票量)1800	(目票量)1800
8～ 9(歳)	70	70	650	750	7.0	7.5	(5.0未満)	(5.0未満)	(目票量)2000	(目票量)2000
10～11(歳)	85	85	700	750	8.5	12.0	(6.0未満)	(6.0未満)	(目票量)2200	(目票量)2000
12～14(歳)	100	100	1000	800	10.0	12.0	(7.0未満)	(6.5未満)	(目票量)2400	(目票量)2400
15～17(歳)	100	100	800	650	10.0	10.5	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
18～29(歳)	100	100	800	650	7.5	10.5	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
30～49(歳)	100	100	750	650	7.5	10.5	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
50～64(歳)	100	100	750	650	7.5	11.0	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
65～74(歳)	100	100	750	650	7.5	6.0	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
75(歳以上)	100	100	700	600	7.0	6.0	(7.5未満)	(6.5未満)	(目票量)3000	(目票量)2600
授乳婦(付加量)		プラス45		－		プラス2.5		－		－

0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。18歳以上は、平成22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

一般食患者はベッド外活動：基礎代謝量(Kcal × 日)×1.3を適応した推定エネルギー量(EER)とした。

日本人の食事摂取基準(2020年版)の指標

- 推定平均必要量(EAR)：母集団に属する50%の人が必要量を満たす推定される1日の摂取量
- 推奨量(RDA)：母集団のほとんどの人において1日の必要量を満たすと推定される量
- 目安量(AI)：十分なデータが得られずEAR、RDAが決定されない場合、ある集団の人々が一定の栄養状態を維持するのに十分な量
- 目標量(DG)：生活習慣病の一次予防を目標として、当面の目標とすべき摂取量
- 耐用上限量(UL)健康障害をもたらす危険がないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量
- 推定エネルギー必要量(EER)：エネルギー出納がゼロとなる確率が最も高くなると推定される習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量

(食事摂取基準2020年版参照)

小田原市立病院 栄養委員会