**配食サービス提供内容基準**

**（1）高齢者（75歳以上）の一日の食事摂取量（目安）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー(Kcal ) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| 一日あたり | 1,800 | 67.0 | 40.0 | 7.5以下 |
| 一食あたり | 600 | 22.0 | 13.0 | 2.5 |

★留意点…野菜摂取量について

　高齢者の場合、食物からの栄養吸収率が下がるため、一日あたりの野菜摂取目安量を約300ｇとする。（食物繊維量が多いと、栄養の吸収を妨げるため）

**（2）食材の固さ（目安）**

　食材の特性を生かしながらも、歯茎で噛める固さを目安とする。

（例）市販の肉団子、バナナ

**（3）配食弁当調理時における留意点**

今回の配食サービスでは、食事提供事業者から七社協が配食弁当を受取り、対象者に支給するまでに2～3時間かかると思われます。

そのため配食弁当を調理する際には、**「つけない」「増やさない」「やっつける」**を念頭に置き、安心安全な配食弁当の提供をお願いいたします。特に、使用する食材には、生ものを控え、中心部にまでしっかり過熱し、十分に冷やしてから盛り付けすることを徹底してください。また、水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切ってください。

★加熱の目安

|  |  |
| --- | --- |
| 食中毒の原因微生物 | 菌が死滅する中院温度と時間の目安 |
| ノロウイルス | 85～90℃で90秒（以上）加熱 |
| 腸管出血性大腸菌カンピロバクターサルモネラ属菌 | 75℃で60秒（以上）加熱 |
| 腸炎ビブリオ | 65℃で4～5分加熱 |

※詳しくは、農林水産省ＨＰ「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」をご覧ください。