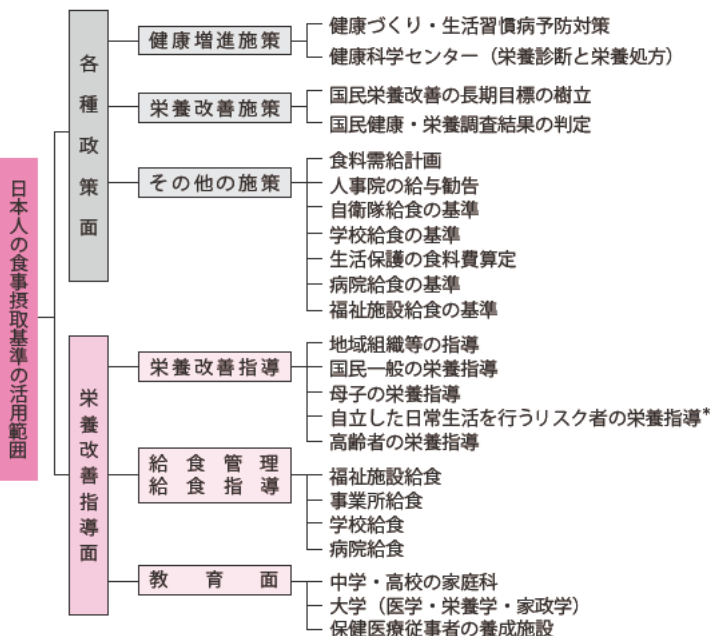


# 1

## 食事摂取基準

# 日本人の食事摂取基準

## 日本人の食事摂取基準の活用範囲



注）\*高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関するリスクを有していても自立した日常生活を営んでいる者の栄養指導。

## 日本人の栄養所要量，食事摂取基準の改定経緯

	使用期間	答申・告示
日本人の栄養所要量		
初回策定	昭和45年4月～50年3月	昭和44年8月 栄養審議会答申
第一次策定	昭和50年4月～55年3月	昭和50年3月 栄養審議会答申
第二次策定	昭和55年4月～60年3月	昭和54年8月 公衆衛生審議会答申
第三次策定	昭和60年4月～65年（平成2年）3月	昭和59年8月 公衆衛生審議会答申
第四次策定	平成2年4月～7年3月	平成元年9月 公衆衛生審議会答申
第五次策定	平成7年4月～12年3月	平成6年3月 公衆衛生審議会答申
第六次策定	平成12年4月～17年3月	平成11年6月 公衆衛生審議会答申
日本人の食事摂取基準		
2005年版	平成17年4月～22年3月	平成16年12月 健発第1228001号健康局長通知
2010年版	平成22年4月～27年3月	平成22年3月 厚生労働省告示第86号
2015年版	平成27年4月～32年3月	平成27年3月 厚生労働省告示第199号

## 日本人の食事摂取基準（2015年版）について

### 日本人の食事摂取基準とは

日本人の食事摂取基準は、健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。

### 主な改定のポイント

- ①策定目的に、生活習慣病の発症予防とともに「**重症化予防**」を加えたこと。
  - エネルギー・栄養素と生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）の発症予防・重症化予防の関連についてレビューを行い、検討。
- ②エネルギーについて、指標に「**体格（BMI）**」を採用したこと。
  - エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、体格（BMI：body mass index）を採用。
  - 成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示。肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要。
- ③生活習慣病の予防を目的とした「**目標量**」を充実したこと。
  - ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。
    - 18歳以上男性：2010年版 9.0g/日未満→2015年版 8.0g/日未満
    - 18歳以上女性：2010年版 7.5g/日未満→2015年版 7.0g/日未満
  - 小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6～17歳における目標量を設定。

### 日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要（厚生労働省，平成26年3月）

図表番号については，概要および報告書の通りとする。

1. 策定の目的：日本人の食事摂取基準は，健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ，国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。
2. 使用期間：平成27（2015）年度から平成31（2019）年度の5年間である。
3. 策定方針
  - 日本人の食事摂取基準（2015年版）では，策定目的として，生活習慣病の発症予防とともに，重症化予防を加えた（図1）。
  - 対象については，健康な個人並びに集団とし，高血圧，脂質異常，高血糖，腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。
  - 科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし，現時点で根拠は十分ではないが，重要な課題については，研究課題の整理も行うこととした。

#### 4. 策定の基本的事項

##### 1) 指標

##### ●エネルギーの指標

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として，「体格（BMI：body mass index）」を採用することとした。

$$BMI = \text{体重 (kg)} / [\text{身長 (m)}]^2$$

##### ●栄養素の指標

栄養素の指標は，従前のおり，3つの目的から成る指標で構成した（図2）。

摂取不足の回避を目的として，「推定平均必要量」（estimated average requirement：EAR）を設定した。推定平均必要量は，半数の人が必要量を満たす量である。推定平均必要量を補助する目的で「推奨量」（recommended dietary allowance：RDA）を設定した。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

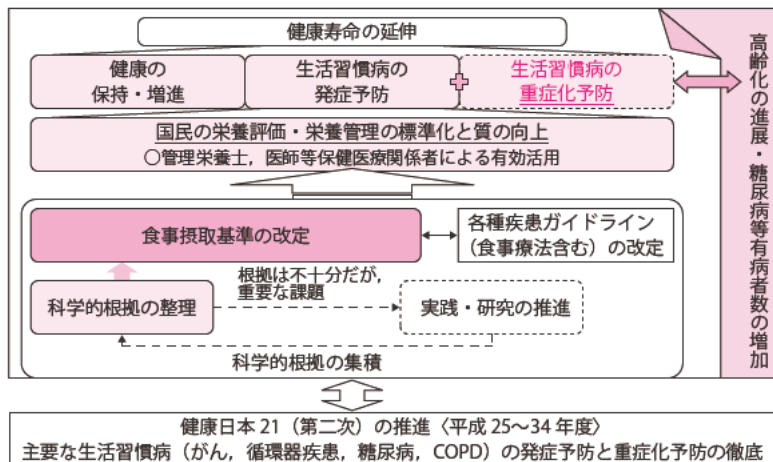
十分な科学的根拠が得られず，推定平均必要量と推奨量が設定できない場合は，「目安量」（adequate intake：AI）を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり，目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として，「耐容上限量」（tolerable upper intake level：UL）を設定した。

生活習慣病の予防を目的に，「生活習慣病の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」として「目標量」（tentative dietary goal for preventing life-style related diseases：DG）を設定した。

1歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表1に示した。

● 図1 日本人の食事摂取基準(2015年版)策定の方向性



● 図2 栄養素の指標の目的と種類

〈目的〉	〈種類〉
摂取不足の回避	推定平均必要量, 推奨量 *これらを推定できない場合の代替指標: 目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量
生活習慣病の予防	目標量

表1 基準を策定した栄養素と設定した指標（1歳以上）\*1

栄養素		推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容 上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質		○	○	—	—	○*2	
脂質	脂質	—	—	—	—	○*2	
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○	
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	—	
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—	
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○*2	
	食物繊維	—	—	—	—	○	
エネルギー産生栄養素バランス*2		—	—	—	—	○	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	—	○	—
		ビタミンD	—	—	○	○	—
		ビタミンE	—	—	○	○	—
		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	○	○	—	○*3	—
		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	—	—	○	—	○
		カルシウム	○	○	—	○	—
		マグネシウム	○	○	—	○*3	—
	微量	リン	—	—	○	○	—
		鉄	○	○	—	○	—
		亜鉛	○	○	—	○	—
		銅	○	○	—	○	—
		マンガン	—	—	○	○	—
		ヨウ素	○	○	—	○	—
		セレン	○	○	—	○	—
		クロム	—	—	○	—	—
		モリブデン	○	○	—	○	—

注) \*1一部の年齢階級についてのみ設定した場合も含む。

\*2たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

\*3通常の食品以外からの摂取について定めた。

## 2) レビューの方法, 基準改定の採択方針

- エネルギー及び栄養素の基本的なレビューでは, 前回の食事摂取基準(2010年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。とりわけ, エネルギーについては, エネルギー収支バランスと体格, 体重管理に関するレビューを行った。
- また, エネルギー及び栄養素と生活習慣病(高血圧, 脂質異常症, 糖尿病, 慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。
- 基準改定の採択方針を明確に記述した。

## 3) 年齢区分

- 従前のとりの年齢区分とした(表2の表側「年齢」参照)。

## 4) 参照体位

- 従前は, 基準体位と表現していたが, 望ましい体位ということではなく, 日本人の平均的な体位であることから, その表現を参照体位と改めた。

表2 参照体位(参照身長, 参照体重)\*1

年齢等	男性		女性*2	
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29(歳)	170.3	63.2	158.0	50.0
30～49(歳)	170.7	68.5	158.0	53.1
50～69(歳)	166.6	65.3	153.5	53.0
70以上(歳)	160.8	60.0	148.0	49.5

注) \*1 0～17歳は, 日本小児内分科学会・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身長, 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。ただし, 公表数値が年齢区分と合致しない場合は, 同様の方法で算出した値を用いた。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。

\*2 妊婦, 授乳婦を除く。