

目次

刊行によせて

I 総論			1
1 はじめに			1
2 策定の基礎理論			2
1 策定方法	2	2 策定の対象としたエネルギー及び栄養素の基準	2
3 指標に関する基本的事項	2	4 策定において留意した基本的事項	10
3 活用の基礎理論			17
1 基本的事項	17	2 指標別にみた活用上の留意点	20
3 食事調査等のアセスメントにおける留意点	22	4 食事改善（個人に用いる場合）	27
5 食事改善（集団に用いる場合）	30	6 給食管理	33
7 高齢者及び障害者等への活用上の留意点	38		
8 有病者及び高危険度群への活用上の留意点	38	参考文献	39
II 各論			43
1 エネルギー・栄養素			43
1 エネルギー			43
1 基本的事項	43	2 推定エネルギー必要量	44
3 活用にあたって	53	参考文献	55
エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量			61
2 たんぱく質			62
1 基本的事項	62	2 推定必要量・推奨量・目安量	62
3 不可欠アミノ酸の推定平均必要量	69	参考文献	71
たんぱく質の食事摂取基準			76
3 脂質			77
1 基本的事項	77	2 目安量・目標量	78
3 対象特性別にみた特記事項	92	4 その他の脂質	93
脂質の食事摂取基準	104	飽和脂肪酸の食事摂取基準	105
n-6系脂肪酸の食事摂取基準	106	n-3系脂肪酸の食事摂取基準	107
コレステロールの食事摂取基準			108
4 炭水化物			109
1 基本的事項	109	2 炭水化物	109
4 アルコール	112	3 食物繊維	111
炭水化物の食事摂取基準	117	参考文献	114
食物繊維の食事摂取基準			117

5	ビタミン	118
●	5.1 脂溶性ビタミン	118
	5.1.1 ビタミンA	118
	① 基本的事項	118
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量・耐容上限量	119
	③ カロテノイドに関する基本的な考え方	122
	5.1.2 ビタミンD	124
	① 基本的事項	124
	② 目安量	125
	③ 耐容上限量	128
	5.1.3 ビタミンE	130
	① 基本的事項	130
	② 目安量	130
	③ 耐容上限量	132
	5.1.4 ビタミンK	133
	① 基本的事項	133
	② 目安量	134
	③ 耐容上限量	135
	④ その他	135
	脂溶性ビタミンの参考文献	137
	ビタミンAの食事摂取基準	144
	ビタミンDの食事摂取基準	145
	ビタミンEの食事摂取基準	146
	ビタミンKの食事摂取基準	147
●	5.2 水溶性ビタミン	148
	水溶性ビタミンの食事摂取基準算定に関する基本方針	148
	5.2.1 ビタミンB ₁	150
	① 基本的事項	150
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	150
	③ 耐容上限量	151
	5.2.2 ビタミンB ₂	152
	① 基本的事項	152
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	152
	③ 耐容上限量	153
	5.2.3 ナイアシン	154
	① 基本的事項	154
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	155
	③ 耐容上限量	156
	5.2.4 ビタミンB ₆	157
	① 基本的事項	157
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	157
	③ 耐容上限量	158
	5.2.5 ビタミンB ₁₂	159
	① 基本的事項	159
	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	160
	③ 耐容上限量	161
	④ 中高年への注意事項	161

5.2.6 葉酸	-----			162
① 基本的事項	162	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	162	
③ 耐容上限量	163	④ 妊娠可能な女性への注意事項	164	
⑤ 心疾患・脳血管障害予防と葉酸との関係	164			
5.2.7 パントテン酸	-----			165
① 基本的事項	165	② 目安量	165	③ 耐容上限量 166
5.2.8 ビオチン	-----			167
① 基本的事項	167	② 目安量	167	③ 耐容上限量 168
5.2.9 ビタミンC	-----			169
① 基本的事項	169	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	169	
③ 耐容上限量	170	④ 喫煙者への注意事項	170	
水溶性ビタミンの参考文献	172			
ビタミンB ₁ の食事摂取基準	180	ビタミンB ₂ の食事摂取基準	181	
ナイアシンの食事摂取基準	182	ビタミンB ₆ の食事摂取基準	183	
ビタミンB ₁₂ の食事摂取基準	184	葉酸の食事摂取基準	185	
パントテン酸の食事摂取基準	186	ビオチンの食事摂取基準	187	
ビタミンCの食事摂取基準	188			

6 ミネラル ----- 189

● 6.1 多量ミネラル ----- 189

6.1.1 ナトリウム (Na) ----- 189

- ① 基本的事項 189 ② 推定平均必要量・目安量 189 ③ 目標量 190

6.1.2 カリウム (K) ----- 192

- ① 基本的事項 192 ② 目安量 192 ③ 目標量 193
④ 耐容上限量 194

6.1.3 カルシウム (Ca) ----- 195

- ① 基本的事項 195 ② 推定平均必要量・推奨量・目安量 195
③ 耐容上限量 198

6.1.4 マグネシウム (Mg) ----- 199

- ① 基本的事項 199 ② 推定平均必要量・推奨量・目安量 199
③ 耐容上限量 200

6.1.5 リン (P) ----- 201

- ① 基本的事項 201 ② 目安量 201 ③ 耐容上限量 202

多量ミネラルの参考文献 204

ナトリウムの食事摂取基準 213 カリウムの食事摂取基準 214

カルシウムの食事摂取基準 215 マグネシウムの食事摂取基準 216

リンの食事摂取基準 217

● 6.2 微量ミネラル			218
6.2.1 鉄 (Fe)			218
① 基本的事項	218	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	218
③ 耐容上限量	225		
6.2.2 亜鉛 (Zn)			227
① 基本的事項	227	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	227
③ 耐容上限量	229		
6.2.3 銅 (Cu)			231
① 基本的事項	231	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	232
③ 耐容上限量	233		
6.2.4 マンガン (Mn)			234
① 基本的事項	234	② 目安量	234
		③ 耐容上限量	236
6.2.5 ヨウ素 (I)			237
① 基本的事項	237	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	238
③ 耐容上限量	239	④ ヨウ素蓄積を阻害する物質・食品	241
6.2.6 セレン (Se)			242
① 基本的事項	242	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	242
③ 耐容上限量	244	④ セレン摂取量とがんの発生との関連	245
6.2.7 クロム (Cr)			247
① 基本的事項	247	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	247
③ 耐容上限量	249		
6.2.8 モリブデン (Mo)			250
① 基本的事項	250	② 推定平均必要量・推奨量・目安量	250
③ 耐容上限量	251		
微量ミネラルの参考文献			253
鉄の食事摂取基準	268	亜鉛の食事摂取基準	269
銅の食事摂取基準	270	マンガンの食事摂取基準	271
ヨウ素の食事摂取基準	272	セレンの食事摂取基準	273
クロムの食事摂取基準	274	モリブデンの食事摂取基準	275

2 ライフステージ 276

1 乳児・小児 276

- ① 基本的事項 276 ② 乳児 276 ③ 小児 278
- ④ 活用に当たって 278 参考文献 280
- 乳児の食事摂取基準 282 小児（1～2歳）の推定エネルギー必要量 283
- 小児（1～2歳）の食事摂取基準 283
- 小児（3～5歳）の推定エネルギー必要量 284
- 小児（3～5歳）の食事摂取基準 284

2 妊婦・授乳婦 285

- ① 基本的事項 285 ② 妊婦 285 ③ 授乳婦 286
- ④ 耐容上限量 286 ⑤ 活用に当たって 287 参考文献 287
- 妊婦の推定エネルギー必要量（付加量） 289 妊婦の食事摂取基準（付加量） 289
- 授乳婦の推定エネルギー必要量（付加量） 290 授乳婦の食事摂取基準（付加量） 290

3 高齢者 291

- ① はじめに 291 ② 基本的事項 291
- ③ 加齢による消化・吸収・代謝の変化 292 ④ 加齢によるエネルギーと身体活動量の変化 294
- ⑤ 高齢者の栄養摂取状況 295 ⑥ 高齢者で考慮すべき栄養素 295
- ⑦ まとめ：高齢者の食事摂取基準 299 参考文献 300
- 高齢者（70歳以上）の推定エネルギー必要量 306 高齢者（70歳以上）の食事摂取基準 306

付 録

1 「日本人の食事摂取基準」ワーキンググループメンバーからのメッセージ
— 食事摂取基準をよりよくご理解いただくために — 3

- 参考文献は語る 4 食事摂取基準の理解と活用は「総論」で決まります 6
- エネルギー 8 たんぱく質 10
- 食事摂取基準「脂質」を参考にされる皆様へ 12 炭水化物 14
- 日本人の食事摂取基準（2010年版）「脂溶性ビタミン」を理解するために 16
- 水溶性ビタミン 18 多量ミネラル 20
- 微量ミネラルの推定平均必要量策定に用いた理論 22
- 「妊婦・授乳婦・乳幼児」の食事摂取基準 24 高齢者の食事摂取基準を考える 26
- 基準体位・栄養解析 28

2 日本人の栄養所要量，食事摂取基準の沿革 29

3 健康づくりのための指針 35

- 1. 健康づくりのための食生活指針 35 2. 健康づくりのための休養指針 35
- 3. 健康づくりのための睡眠指針—快適な睡眠のための7箇条— 36
- 4. 「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～」 「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～」 副題：エクササイズガイド2006」の概要 36

4 諸外国の食事摂取基準	38
1. アメリカにおける推奨栄養所要量と許容上限摂取量	38
2. イギリスにおける推定平均必要量と基準摂取量	40
5 エネルギー・栄養素の食事摂取基準（2010年版）	42
エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量	42
基準体位（基準身長、基準体重）	42
基礎代謝量	42
身体活動の分類例	43
身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例（15～69歳）	43
推定エネルギー必要量を理解するための概念図	43
食事摂取基準の各指標（推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量）を理解するための概念図	44
栄養素の設定指標	44
たんぱく質の食事摂取基準	44
脂質の食事摂取基準	45
炭水化物・食物繊維の食事摂取基準	45
ビタミンの食事摂取基準	46
ミネラルの食事摂取基準	48