

# 日本人の食事摂取基準

(2010年版)

「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

平成21年5月

厚生労働省

# 「日本人の食事摂取基準」策定検討会

## 構成員 名簿

◎春日 雅人	国立国際医療センター研究所長
○佐々木 敏	東京大学大学院教授
柴田 克己	滋賀県立大学教授
田畑 泉	独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進プログラムリーダー
中村 丁次	神奈川県立保健福祉大学教授
森田 明美	独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラムリーダー
吉池 信男	青森県立保健大学教授

◎ 座長 ○ 副座長

## ワーキンググループメンバー

○リーダー

エネルギー		海老根 直之	同志社大学専任講師
		川島 由起子	聖マリアンナ医科大学病院栄養部部长
		高田 和子	独立行政法人国立健康・栄養研究所上級研究員
		田中 茂穂	独立行政法人国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトリーダー
	○	田畑 泉	前掲
		樋口 満	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
たんぱく質		吉武 裕	鹿屋体育大学教授
	○	木戸 康博	京都府立大学大学院教授
		志塚 ふじ子	長野県短期大学教授
		下村 吉治	名古屋大学大学院教授
		杉山 隆	三重大学大学院准教授
脂質		磯 博康	大阪大学大学院教授
	○	江崎 治	独立行政法人国立健康・栄養研究所 基礎栄養プログラムリーダー
		佐藤 眞一	千葉県衛生研究所技監
		三宅 吉博	福岡大学准教授
炭水化物		青江 誠一郎	大妻女子大学教授
		合田 敏尚	静岡県立大学教授
		齋藤 京子*	東京都健康長寿医療センター研究所研究員
	○	山田 和彦	女子栄養大学教授
		山内 俊一	帝京大学教授
		横山 徹爾	国立保健医療科学院人材育成部長
		岡野 登志夫	神戸薬科大学教授
脂溶性ビタミン		四童子 好廣	長崎県立大学教授
		田中 清	京都女子大学教授
		玉井 浩	大阪医科大学教授
		寺尾 純二	徳島大学大学院教授
		梅垣 敬三	独立行政法人国立健康・栄養研究所情報センター長
水溶性ビタミン	○	柴田 克己	前掲
		瀧本 秀美	国立保健医療科学院生涯保健部母子保健室長
		田中 清	前掲
		早川 享志	岐阜大学教授
		渡邊 敏明	兵庫県立大学教授
		渡邊 文雄	鳥取大学教授

ミネラル		石見 佳子	独立行政法人国立健康・栄養研究所 食品保健機能プログラムリーダー	
		上西 一弘	女子栄養大学教授	
	○	江指 隆年	聖徳大学教授	
		菊永 茂司	ノートルダム清心女子大学教授	
		児玉 浩子	帝京大学教授	
		中村 和利	新潟大学大学院准教授	
		山内 淳	独立行政法人国立健康・栄養研究所上級研究員	
		吉田 宗弘	関西大学教授	
	基準体位・栄養解析		佐々木 敏	前掲
		○	横山 徹爾	前掲
		吉池 信男	前掲	
妊婦・授乳婦・乳幼児			児玉 浩子	前掲
		清水 俊明	順天堂大学教授	
		杉山 隆	前掲	
		瀧本 秀美	前掲	
		田畑 泉	前掲	
		玉井 浩	前掲	
		堤 ちはる	母子愛育会子ども家庭総合研究所栄養担当部長	
		平原 史樹	横浜市立大学大学院教授	
	高齢者	○	吉池 信男	前掲
			葛谷 雅文	名古屋大学大学院准教授
		五味 郁子 <sup>※</sup>	神奈川県立保健福祉大学講師	
		坪田 (宇津木) 恵 <sup>※</sup>	独立行政法人国立健康・栄養研究所任期付研究員	
		中村 和利	前掲	
○		森田 明美 <sup>※</sup>	前掲	
活用		吉田 英世	東京都健康長寿医療センター研究所研究副部長	
		笠岡 (坪山) 宣代 <sup>※</sup>	独立行政法人国立健康・栄養研究所上級研究員	
		川島 由起子	前掲	
	○	佐々木 敏	前掲	
		田畑 泉	前掲	
		森田 明美 <sup>※</sup>	前掲	
		吉池 信男	前掲	
		由田 克士	独立行政法人国立健康・栄養研究所 国民健康・栄養調査プロジェクトリーダー	

※文献の系統的検索サポートチーム

# 目次

I	総論		1
	1. はじめに		1
	2. 策定の基礎理論		2
	3. 活用の基礎理論		17
II	各論		43
	1. エネルギー・栄養素		43
	1 エネルギー		43
	2 たんぱく質		62
	3 脂質		77
	4 炭水化物		109
	5 ビタミン		118
	5. 1. 脂溶性ビタミン	5. 1. 1. ビタミンA	118
		5. 1. 2. ビタミンD	124
		5. 1. 3. ビタミンE	130
		5. 1. 4. ビタミンK	133
	5. 2. 水溶性ビタミン	基本方針	148
		5. 2. 1. ビタミンB <sub>1</sub>	150
		5. 2. 2. ビタミンB <sub>2</sub>	152
		5. 2. 3. ナイアシン	154
		5. 2. 4. ビタミンB <sub>6</sub>	157
		5. 2. 5. ビタミンB <sub>12</sub>	159
		5. 2. 6. 葉酸	162
		5. 2. 7. パントテン酸	165
		5. 2. 8. ビオチン	167
		5. 2. 9. ビタミンC	169
	6 ミネラル		189
	6. 1. 多量ミネラル	6. 1. 1. ナトリウム (Na)	189
		6. 1. 2. カリウム (K)	192
		6. 1. 3. カルシウム (Ca)	195
		6. 1. 4. マグネシウム (Mg)	199
		6. 1. 5. リン (P)	201
	6. 2. 微量ミネラル	6. 2. 1. 鉄 (Fe)	218
		6. 2. 2. 亜鉛 (Zn)	227
		6. 2. 3. 銅 (Cu)	231
		6. 2. 4. マンガン (Mn)	234
		6. 2. 5. ヨウ素 (I)	237
		6. 2. 6. セレン (Se)	242
		6. 2. 7. クロム (Cr)	247
		6. 2. 8. モリブデン (Mo)	250
	2. ライフステージ		276
	1 乳児・小児		276
	2 妊婦・授乳婦		285
	3 高齢者		291