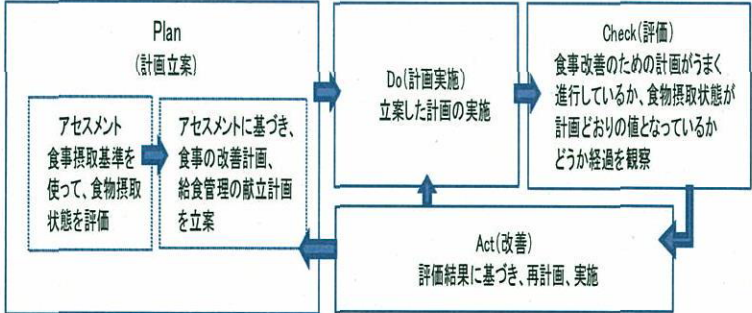


「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書 骨子（案）

骨子（案）	記載内容の主なポイント 〈記述や整理の方向性〉 〔◆及び➤については、丁寧に解説を記述。 →については、必要な情報、策定検討会報告書の図表等を盛り込む。 ★については、別途、解説を加えた方がよい事項について整理。〕
I はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2005年版の食事摂取基準で、「総論」において活用に関する基本的な考え方が示され、さらに2010年版では、活用の基礎理論を新たに項立てし、記述。 ➤ 活用の基礎理論を踏まえ、食事摂取基準の活用における基本的考え方が共有され、その活用が進むよう、食事改善や給食管理において食事摂取基準を活用したマネジメントサイクルが積極的に導入されるよう、活用の考え方やポイント等を整理。 <p style="text-align: center;">→ 食事摂取基準講習会におけるアンケート調査結果 (2005年版及び2010年版の理解度等)</p>
II 食事摂取基準の活用における基本的な考え方	<ul style="list-style-type: none"> ◆食事摂取基準は、健康な人々を対象としている ◆「真」の望ましい摂取量はわからない。だが、食事摂取基準を使えば、その人やその集団の習慣的摂取量が適切な摂取量かどうかの可能性(確率)を知ることができる ◆活用の目的に応じて、指標を用いる <ul style="list-style-type: none"> ➤ 摂取不足の有無や程度を判断するには「推定平均必要量」「推奨量」が必要 ➤ 「推定平均必要量」「推奨量」が設定できない場合の代替指標が「目安量」 ➤ 過剰摂取による健康障害を未然に防ぐために、超えたくない量ではなく、近づきたくない量が「耐容上限量」 ➤ 生活習慣病の一次予防のために当面の目標とすべき量が「目標量」
1. 食事摂取基準の基本を理解する	

	<p>◆指標の概念や特徴を理解することが、活用の理解を深める</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 値の算定根拠となる主な研究方法は“実験研究”から“症例報告”まで様々。 ➢ 健康障害が生じるまでの典型的な摂取期間として、推定平均必要量・推奨量では“数か月間”の摂取量を見据えた管理が望まれ、目標量では“数年～数十年”の摂取量を見据えた管理が望まれる。 ➢ サプリメントなどを常用している人では耐容上限量に注意する。通常の食品だけを摂取している限り耐容上限量を超えることはない。 <p style="text-align: center;">→ 栄養素の指標の概念と特徴まとめ (策定検討会報告書5頁 表1)</p>
<p>2. 食事摂取基準を活用する場合の基本的考え方を理解する</p>	<p>◆マネジメントサイクル(PDCA サイクル)に基づいて、食事摂取基準を活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 食事改善、給食管理においては、PDCA サイクル、Plan (計画) –Do (実施) –Check (評価) –Act (改善) に基づき、食事摂取基準を活用する。アセスメント評価するために必要なツールが食事摂取基準である。 <p style="text-align: center;">食事摂取基準の活用とPDCAサイクル 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル</p>  <p>◆食事摂取基準の活用は、「アセスメント」することからはじまる</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 食事摂取基準を使って、エネルギーや栄養素の摂取量が適切かどうかをアセスメントする。エネルギーや栄養素の摂取状態の評価は、食事調査によって得られる摂取量と食事摂取基準の各指標で示されている値を比較することによって行うことができる。

＜食事調査等のアセスメントにおける留意点＞

- 食事調査を実施する場合は、調査方法の標準化や精度管理に十分配慮する。
- 食事調査の測定誤差の種類やその程度を知る。
(特に過小申告・過大申告、日間変動)
- 食事調査以外でアセスメントに役立つ情報には、身体状況調査、臨床症状・臨床検査がある。

★習慣的な摂取量を把握するための食事調査とは

(解説例)

日間変動の問題に対処するために、食事評価のために食事記録法または食事思い出し法を用いる場合には、2日間（できれば非連続した2日間）以上の日数にわたって調査を行い、その平均値を用いることが望ましい。

なお、習慣的な摂取量を把握するために、国際的に認められた食事調査日数は、非連続2日間または連続した3日間である。

しかし、現時点では食事摂取基準を正しく活用するための方法を検討した応用統計学的な研究は乏しく、特に日本人を対象としたものは極めて少ない。このため、具体的な手法を提示できる段階ではないので、各種調査方法の特徴や限界を理解して、利用する。

◆食事摂取基準の指標別にみた活用上のポイント

- 性・年齢階級に加えて、身体活動レベルを推定し、これらにより推定エネルギー必要量を推定する。エネルギー摂取量のアセスメントにはBMIまたは体重増加量を用いる。
- 推定平均必要量と同じ量を摂取している場合、充足している確率は50%、不足している確率も50%。この値を下回れば下回るほど、必要量を充足している確率は低くなっていく。
- 推奨量と同じ量を摂取している場合、必要量を充足している確率は97～98%。この値の付近かそれ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。
- 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。一方、摂取量が目安量未満の場合には、不足の有無やそのリスクは示すことができない。

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 耐容上限量を超えて摂取した場合、過剰摂取による健康障害が発生するリスクが0（ゼロ）より大きいことを示す。 ➤ 目標量と同じ量、またはその範囲内で摂取している場合は、生活習慣病のリスクは低いが、生活習慣病を発症しないということではない。生活習慣病は長年の生活習慣の結果として発症するので、短期間に厳しく管理するのではなく、長期間で管理を行うことが重要。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>★目標量を活用する場合における予防を目的とする生活習慣病が関連する他の栄養関連因子等の考慮の仕方とは</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>★対象とする個人や集団の特性、食事摂取基準の活用目的に応じた栄養素の優先順位のとらえ方とは</p> </div>
<p>Ⅲ 食事改善、給食管理を目的とした食事摂取基準の活用の基本的考え方とそのポイント</p>	
<p>1 食事改善（個人）を目的とした活用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆食物摂取状態の評価（アセスメント） <ul style="list-style-type: none"> ➤ エネルギー摂取量の過不足の評価には、BMI を用いる。変化を評価したい場合は、体重変化量を測定。乳幼児のエネルギー摂取量のアセスメントには身体発育曲線を用いる。 ➤ 栄養素の摂取不足の評価には、推定平均必要量、推奨量を用いる。目安量を用いる場合は、摂取量と比較し、不足していないことを確認する。 ➤ 栄養素の過剰摂取の評価には、耐容上限量を用いる。摂取量が耐容上限量を超えている場合には、過剰摂取と判断する。 ➤ 生活習慣病の一次予防を目的とした評価には、目標量を用いる。目標量は範囲で示されているものがあるため、その特徴を考慮して、摂取量との比較を行う。 ◆食事改善の計画と実施 <ul style="list-style-type: none"> ➤ BMI が正常範囲内に留まることを目的として計画を立てる。変化を評価したい場合は、数ヶ月間（少なくとも1年以内）に2回以上の測定を行い、体重変化を指標として用いて計画を立て、実施する。

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 摂取量が推定平均必要量未満の場合は、不足の確率が 50%以上あるため、推奨量を目指し摂取量を増やす計画を立てる。摂取量が推定平均必要量以上であるが推奨量未満の場合は、他の栄養素の摂取や身体計測、臨床検査の結果なども考慮し、現状の摂取量を維持し継続的に評価してもよいが、推奨量を目指すと現状を維持するよりも必要量を充足する確率は高くなるので、推奨量を目指すことが勧められる。目安量付近かそれ以上を摂取している場合は、現在の摂取量を維持する。目安量未満の場合は、不足の有無やそのリスクが判断できない。なお、大幅に下回っている場合には、エネルギーや他の栄養素の摂取、身体計測や臨床検査の結果などを考慮し、判断することになるが、目安量を目指し摂取量を増やす計画を立てても差し支えない。 ➤ 耐容上限量を超えて摂取している場合は、耐容上限量未満にするための計画を立てる。耐容上限量を超えた摂取は避けるべきであり、それを超えて摂取していることが明らかになった場合は、その回避のための計画を速やかに立て実施する。 ➤ 目標量の範囲外の量を摂取している場合は、範囲に入ることを目的とした計画を立てる。なお、この場合、予防を目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子等の存在とその程度を明らかにし、これらを総合的に考慮した上で、改善の程度を判断するとともに、少しずつ目標量に近づけるような計画を立て実施する。 <p style="text-align: center;">→ 食事改善（個人に用いる場合）を目的として 食事摂取基準を用いる場合の基本的な考え方 (策定検討会報告書 28 頁 表 17)</p>
<p>2 食事改善（集団）を目的とした活用</p>	<p>◆食物摂取状態の評価(アセスメント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ エネルギー摂取の過不足を評価する場合には BMI の分布を用い、BMI が正常範囲内にある者(または正常範囲外にある者)の割合を算出する。 ➤ 栄養素の摂取不足の評価には、摂取量の分布を用いて、推定平均必要量を下回る者の割合を算出する。正しい割合を求めるためには確率法があるが、簡便

法としてカットポイント法を用いることが多い。

- 集団の摂取量の中央値が目安量以上の場合は、不足者の割合は少ない。摂取量の中央値が目安量未満の場合は、真に不足状態にある者との割合が一致しないので、判断できない。
- 栄養素の過剰摂取の評価には、摂取量の分布を用いて、耐容上限量を上回る者の割合を算出する。
- 生活習慣病の一次予防を目的とした評価には、摂取量の分布を用いて、目標量の範囲を逸脱する者の割合を算出する。

★確率法、カットポイント法とは

★「集団の摂取量の平均値／推奨量」をアセスメントに用いない理由とは

◆食事改善の計画と実施

- エネルギー摂取の過不足に関して、BMIが正常範囲内に留まっている者の割合を増やすことを目的として計画を立てる。変化を評価したい場合は、数ヶ月間（少なくとも1年以内）に2回以上の測定を行い、体重変化を指標として用いて計画を立て、実施する。
- 栄養素の摂取不足からの回避のために、推定平均必要量を下回って摂取している者の割合をできるだけ少なくするための計画を立てる。また、摂取量の中央値が目安量未満の場合、真に不足状態にある者との割合が一致しないので、判断できないが、摂取量の中央値を目安量付近まで改善させるための計画を立てても差し支えない。
- 栄養素の過剰摂取からの回避のために、集団内のすべての者の摂取量が耐容上限量未満にするための計画を立てる。耐容上限量を超えた摂取は避けるべきであり、それを超えて摂取している者がいることが明らかになった場合は、その回避のための計画を速やかに立て実施する。
- 生活習慣病の一次予防のために、摂取量が目標量の範囲内に入る者または近づく者の割合を増やすこと

	<p>を目的とした計画を立てる。なお、この場合、予防を目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子等の存在とその程度を明らかにし、これらを総合的に考慮した上で、改善の程度を判断するとともに、少しずつ目標量に近づけるような計画を立て実施する。</p> <p>→ 食事改善（集団に用いる場合）を目的として食事摂取基準を用いる場合の基本的な考え方 (策定検討会報告書 30 頁 表 18)</p>
<p>3 給食管理を目的とした活用</p>	<p>◆食事摂取量の評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 給食として提供する食事だけではなく、すべての食事を対象とする。その中での給食からの寄与についての情報を得ることが望ましい。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>★摂取量調査の方法とは (すべての食事を対象とすること、その中での給食からの寄与についての情報を得ることが難しい場合の対応方法を含む)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 栄養素の摂取不足の評価には、摂取量の分布を用いて、推定平均必要量を下回る者の割合を算出する。集団の摂取量の中央値が目安量以上の場合は、不足者の割合は少ない。 ➢ 栄養素の過剰摂取の評価には、摂取量の分布を用いて、耐容上限量を上回る者の割合を算出する。 ➢ 生活習慣病の一次予防を目的とした評価には、摂取量の分布を用いて、目標量の範囲を逸脱する者の割合を算出する。 <p>◆食事計画の決定</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供するエネルギー量は、性・年齢階級・身体活動レベル別の分布から推定エネルギー量を算出し、BMIなどを考慮して決定する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>★対象集団の特性が、性・年齢階級・身体活動レベルからみて2つ以上の群（階級）に分かれる場合の決定方法とは</p> </div>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 摂取不足からの回避を目的とする栄養素については、推定平均必要量を下回る者がほとんどいなくなる（2～3%以下になる）ように献立を計画する。また推定平均必要量が設定できない栄養素については、摂取量の中央値が目安量になるよう献立を計画する。 ➤ 過剰摂取からの回避を目的とする栄養素については、耐容上限量を超える者が出ないような献立を計画する。 ➤ 生活習慣病の一次予防を目的とする栄養素については、摂取量が目標量の範囲内に入るような献立を計画する。なお、この場合、予防を目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子等の存在とその程度を明らかにし、これらを総合的に考慮した上で、改善の程度を判断するとともに、少しずつ目標量に近づけるような献立を計画、実施する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">★一部の食事（例えば昼食のみ）を提供する場合の 食事計画の決定方法とは</p> <p style="text-align: center;">→学校給食基準の策定のプロセス（例）</p> <p style="text-align: center;">→ 給食管理を目的として食事摂取基準を用いる 場合の概念（策定検討会報告書 35 頁 表 20）</p> </div>
<p>IV 国レベルにおける食事改善を目的とした食事摂取基準の活用方法について</p>	
<p>1 食事摂取基準の改定を踏まえた食事バランスガイドの見直しの必要性について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「食事バランスガイド」、その活用方法として記載のある「対象特性別、料理区分における摂取の目安」等に関する検証結果について
<p>2 食事摂取基準の適応に向けた国民健康・栄養調査（栄養摂取状況調査）の課題について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 国民の習慣的摂取量の把握を目的とした国民健康・栄養調査の食事調査のあり方について ➤ 国民健康・栄養調査結果におけるエネルギー・栄養素の摂取量の食事摂取基準を活用した評価方法について