

I はじめに

日本人の食事摂取基準は、健康な個人や集団を対象とし、健康の保持・増進、生活習慣病予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものである。

日本人の食事摂取基準 2010 年版では、前回（2005 年版）の策定方針を踏襲し、膨大な研究結果を収集し、系統的レビューを行い、最終的に参考文献として整理されたものは 1,244 本（うち日本人を対象とした論文約 350 本）に及んだ。また、基準を定めるだけでなく、栄養業務等に活用することを念頭に置き、「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」を新たに項立てし、記述を行った。

食事摂取基準の活用については、諸外国でも数多く議論がなされているものの、統一した理論や活用方法は未だ確立していない。日本においても、「活用の基礎理論」を踏まえ、適切な活用方法を確立していくことが求められている。

食事摂取基準の活用には、策定検討会報告書を熟読し、策定や活用の基本的考え方を理解することが重要となる。2010 年版に関しては、策定値の周知ではなく、こうした基本的考え方の理解を深めることを目的に、平成 21 年 9 月から 11 月にかけて、関係団体・学会の連携のもと全国 6 ブロックで講習会を開催した。参加者に対して講習会終了後に、指標の概念等の理解の重要性や策定値の根拠の違いに関する理解度を尋ねたところ、「よく理解できた」「まあ理解できた」と回答した者の割合が約 8 割にのぼった。

このように基本的考え方の理解を浸透させつつ、その実践としての活用を進めていくことが、2010 年版の食事摂取基準の使用開始となる平成 22 年度以降の課題である。具体的活用事例が増えなければ、活用の課題や限界を明確にすることはできず、活用方法の確立には至らない。

このため「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書では、食事摂取基準の活用における基本的考え方とともに、食事改善ならびに給食管理における活用の考え方とそのポイントを整理した。また、集団における食事改善の事例として、国においても活用に努めることでその課題や限界を見極めていくことが重要であることから、食事バランスガイドの見直しの必要性の検証や食事摂取基準の適応に向けた国民健康・栄養調査の課題等についての整理も試みた。

今後、食事改善ならびに給食管理において、マネジメントサイクルに基づき積極的な食事摂取基準が活用されることにより、習慣的な摂取量をはじめとした各種データの収集・蓄積を通して、それを支える研究や教育の基盤整備とともに、適切な活用方法の確立に向けた検証が進み、栄養管理の質の向上につながることを期待している。