

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の策定方針について

1. 対象とする個人ならびに集団の範囲について

食事摂取基準の対象は、健康な個人ならびに健康な人を中心として構成されている集団とし、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、自立した日常生活を営んでいる者を含む。

疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針がある場合には、それに準拠すること。

<具体的な対象の範囲>

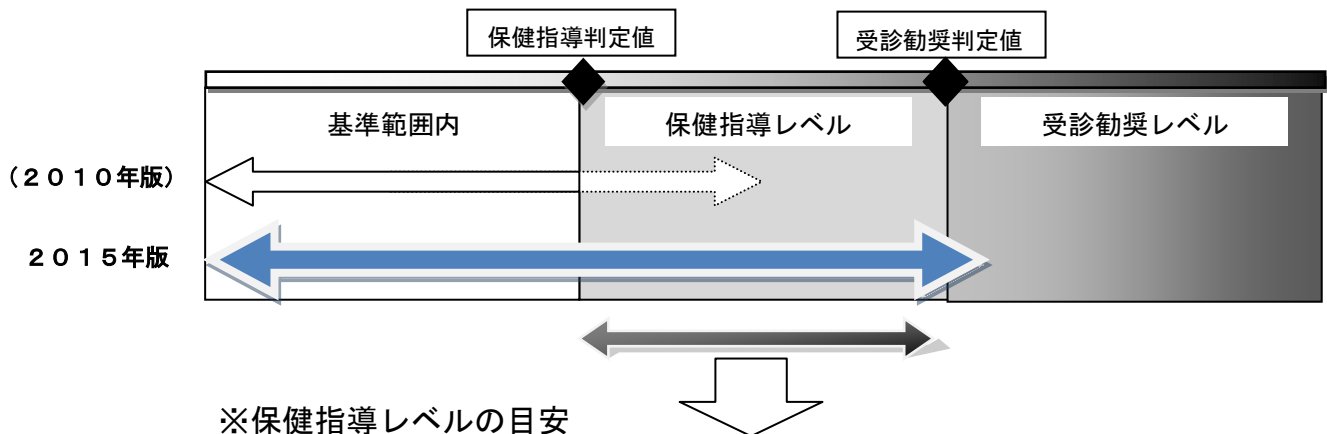
○自立した日常生活を送っている者。

→歩行や家事などの身体活動を行っている者（スポーツ選手など強度の高い運動を長時間行っている者は除く）。

○体格（BMI）が、標準より著しく外れていない者。

→BMI 30以上の者は除く。

○上記のほか、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下の場合に対象とする範囲は、検査値が基準範囲内、もしくは保健指導レベルにある者と捉え、レビューを行う。



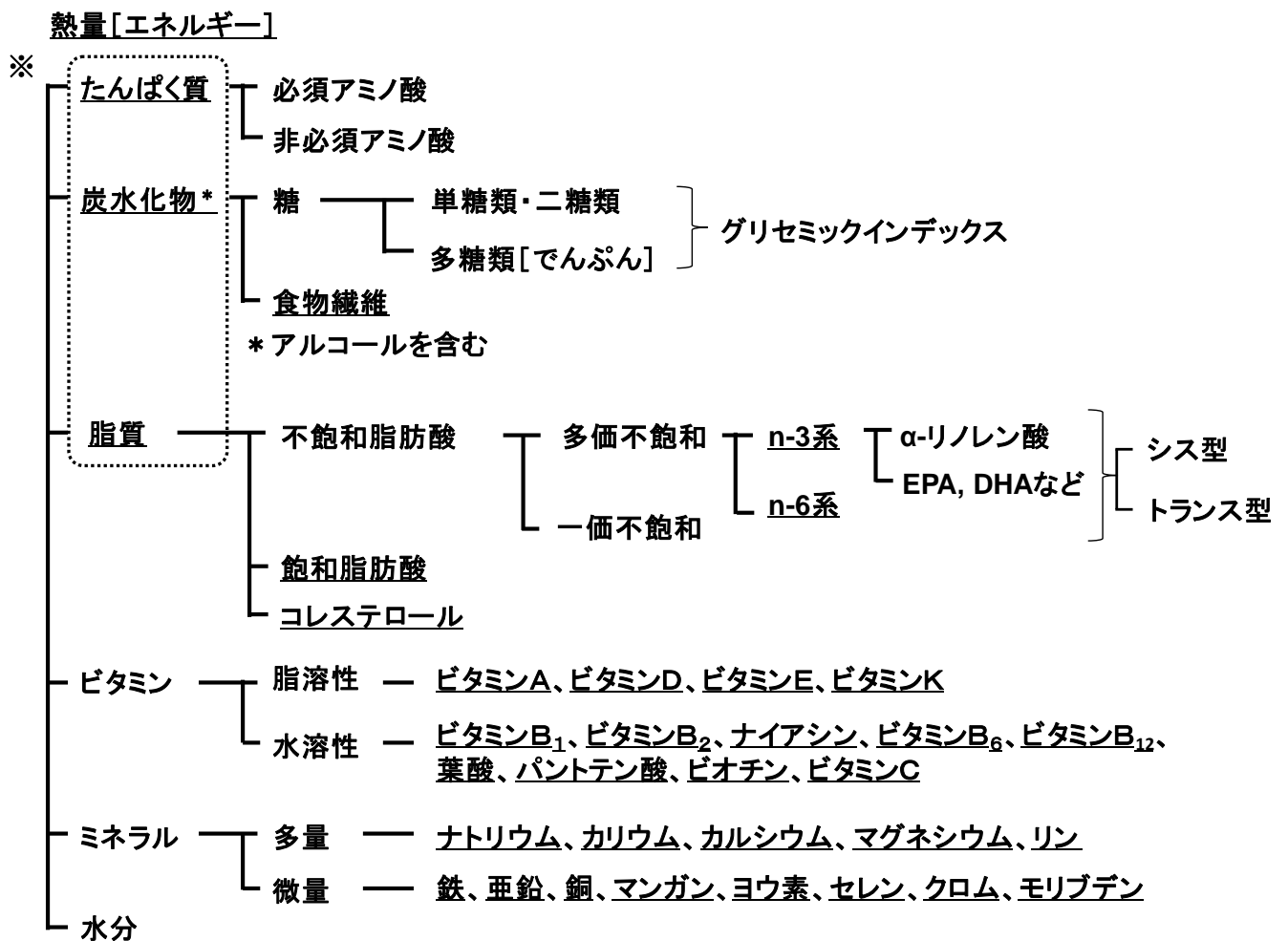
※保健指導レベルの目安

高血圧	130mmHg ≤ 収縮期血圧 < 140mmHg 又は 85mmHg ≤ 拡張期血圧 < 90mmHg
脂質異常	120mg/dL ≤ LDL < 140mg/dL 又は 150mg/dL ≤ TG < 300mg/dL 又は HDL < 40mg/dL
高血糖	100mg/dL ≤ 空腹時血糖 < 126mg/dL 又は 5.6% ≤ HbA1c (NGSP) < 6.5%
腎機能低下	50 ≤ eGFR < 60 (推算糸球体濾過量 eGFR の単位 : ml/min/1.73m ²)

2. 基準の対象とする栄養素等について

- ・ 下記のエネルギー及び栄養素等について、レビュー対象とし、レビューの結果、知見が得られたものについて基準値を策定する。

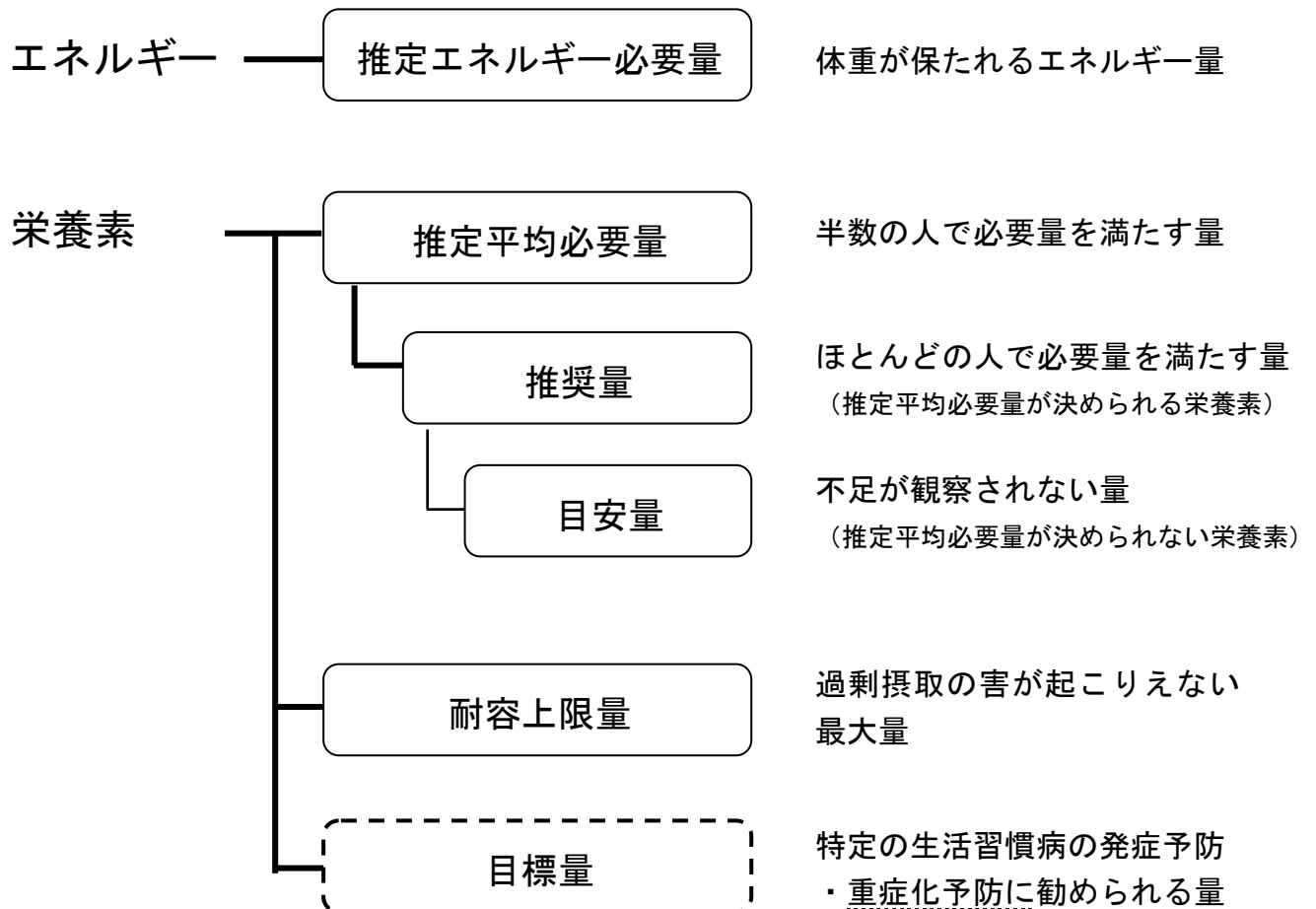
下線は、日本人の食事摂取基準（2010年版）で基準値が設定されている栄養素



※たんぱく質、炭水化物、脂質のエネルギーバランスについて検証（別紙）

3. 策定する指標について

・下記の指標について、基準を策定するためにレビューを行い、目標量については、レビューの結果をもとに、拡張するかどうかを検討する。



4. 基準の対象とする年齢区分について

- ・下記の年齢区分をレビュー対象とし、レビューの結果をもとに、80歳以上の区分の追加の有無を検討する。

年齢	男性	女性
0～5（月）		
6～8（月）	注	
9～11（月）		
1～2（歳）		
3～5（歳）		
6～7（歳）		
8～9（歳）		
10～11（歳）		
12～14（歳）		
15～17（歳）		
18～29（歳）		
30～49（歳）		
50～69（歳）		
70～79（歳）		
80以上（歳）		
妊婦（付加量）初期 中期 末期	/	
授乳婦（付加量）		

注）エネルギーとたんぱく質以外の栄養素は、「6～11（月）」

5. 報告書における構成（例）について

I. 総論

II. 各論

<栄養素 A>

- 基本的事項
 - ・ <栄養素 A>の分類
- 定義
 - ・ <栄養素 A>に関する定義
 - ・ 消化、吸収、代謝の生理など
- 設定する指標についてのエビデンス
- 性及び年齢区分別の基準値
 - ・ EAR, RDA, DG 等の策定方法
 - ・ 基準値（表）
- <栄養素 A>の摂取状況
 - ・ 摂取源
 - ・ 摂取量
- 過剰摂取又は摂取不足による悪影響
 - ・ 疾患など
- 今後推奨されるべき研究
- 参考文献

※告示として公表される基準の一覧表として整理

目標量として整理できるものは、※の表に記載。それ以外は、エビデンスをもとに、記述的に記載。