

IV 国レベルにおける食事摂取基準の活用における方向性と課題について

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

「食事バランスガイド」は何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく料理例で示したものであり、食事摂取基準 2005 年版の数値を参照にして作成されているため、本検討会の下に作業部会（部会リーダー 吉池信男）を設置し、その見直しの必要性についての検証を行った。

〈料理区分ごとの摂取の目安 (SV) の基礎となるエネルギー量の区分について〉

食事バランスガイドは、基本形となるエネルギー量 2,200±200kcal を中心に、1,800±200kcal、2,600±200kcal の3つの区分を設け、主食、副菜、主菜等の5つの料理区分における摂取の目安 (SV) が示されている。

食事摂取基準 2010 年版における推定エネルギー必要量の変更に伴い、6~7 歳の身体活動レベル I (女性) など 1,600kcal を下回るケース、その一方で 15~17 歳の身体活動レベル III (男性) など 2,800kcal を上回るケースと、現行の区分では対応できない部分が生じてきた。特に成長期においてエネルギー量が低いまたは高い場合には、必要に応じて SV 数を調整することになるが、低い方では 1,400 kcal 程度、高い方では 3,000 kcal 程度まで対応できるように、エネルギー量の下限及び上限の幅を広げることとした。これに伴い、性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と摂取の目安について、変更が必要となった。なお、身体活動レベルは、「低い」「ふつう以上」の2区分とし、その説明について日常生活の内容との整合性を図った (図 17)。

〈新たなエネルギー量の区分に応じた摂取の目安 (SV) について〉

このエネルギー量の区分に応じた主食、副菜、主菜等の5つの料理区分における摂取の目安について検討を行った。具体的には、食事バランスガイドの作成時に用いた料理データベース¹⁾と、新たに研究で開発された料理データベース²⁾を用いて、料理区分ごとに1SVに相当するエネルギー及び栄養価を算出し、エネルギー量の区分ごとに摂取目安の範囲で摂取した組合せで算出した平均値と食事摂取基準 2010 年版の推奨量等との比較・検討を行った (図 18)。その結果、大きな乖離はなかったため、現行のSVを変更する必要はないが、2,400~3,000kcal の区分の主食の摂取目安の7~8SVについて、6~8SVに変更しその幅を広げた方が、主食・副菜・主菜のバランスがとりやすく、弾力的な運用が可能となるとの結論を得た (図 19)。

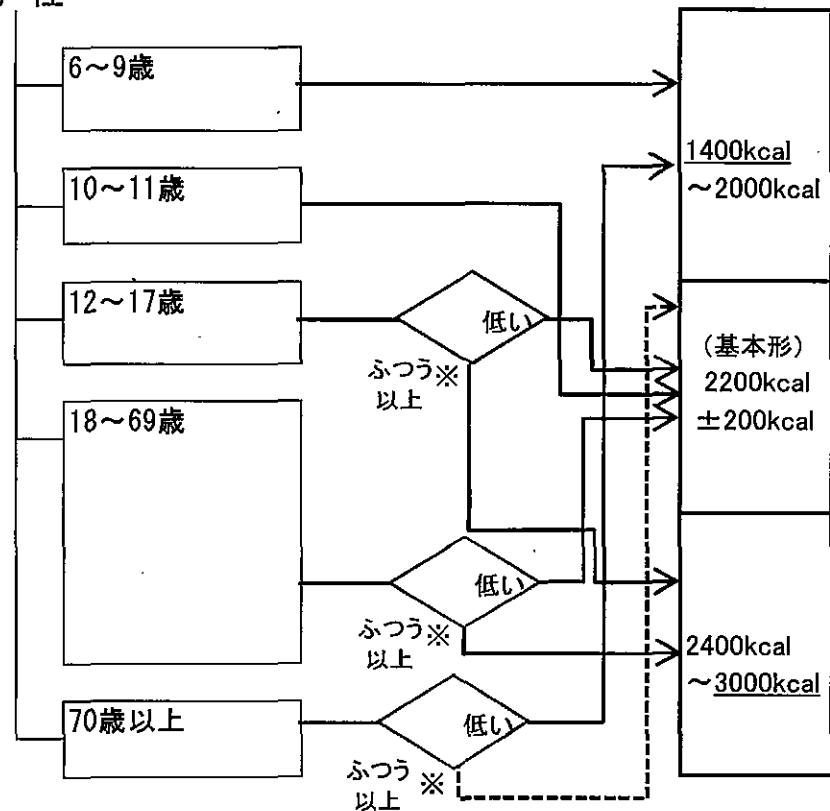
〈妊産婦のための食事バランスガイドにおける摂取の目安 (SV) について〉

妊産婦のための食事バランスガイドについて、食事摂取基準 2010 年版では妊娠末期、授乳期のエネルギー付加量がやや減少しているが、他の栄養素の付加量もあわせて比較・検討を行った結果、現行の付加量との間に大きな乖離はなかったため、付加する摂取の目安 (SV) に変更の必要性はないとの結論を得た (図 20)。

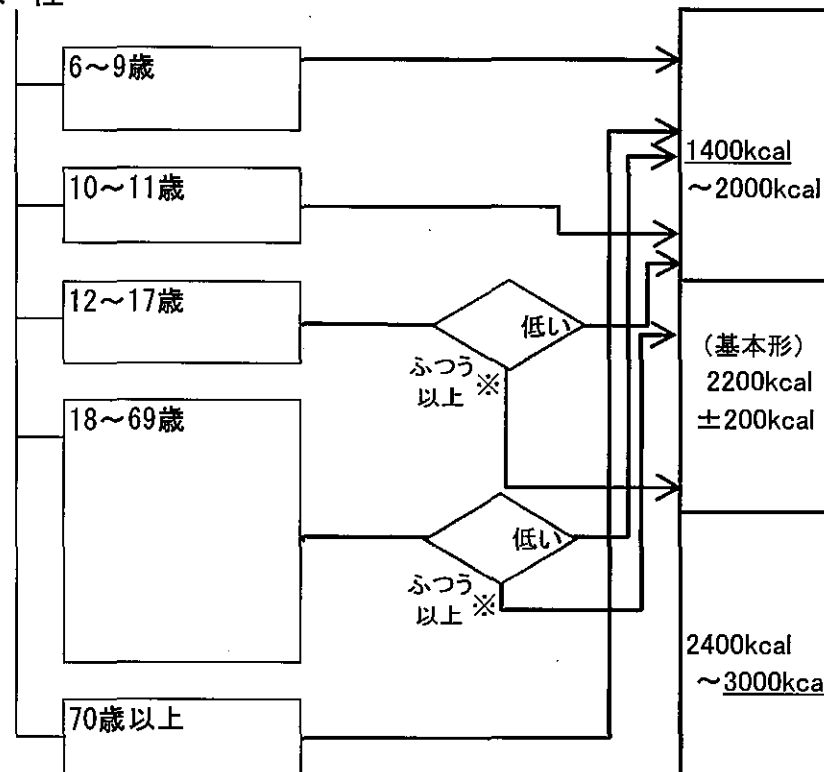
図17 食事摂取基準2010年版による性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」(案)

変更点については点線及び下線

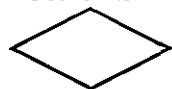
男性



女性



身体活動レベル



「低い」：生活の大部分が座位の場合

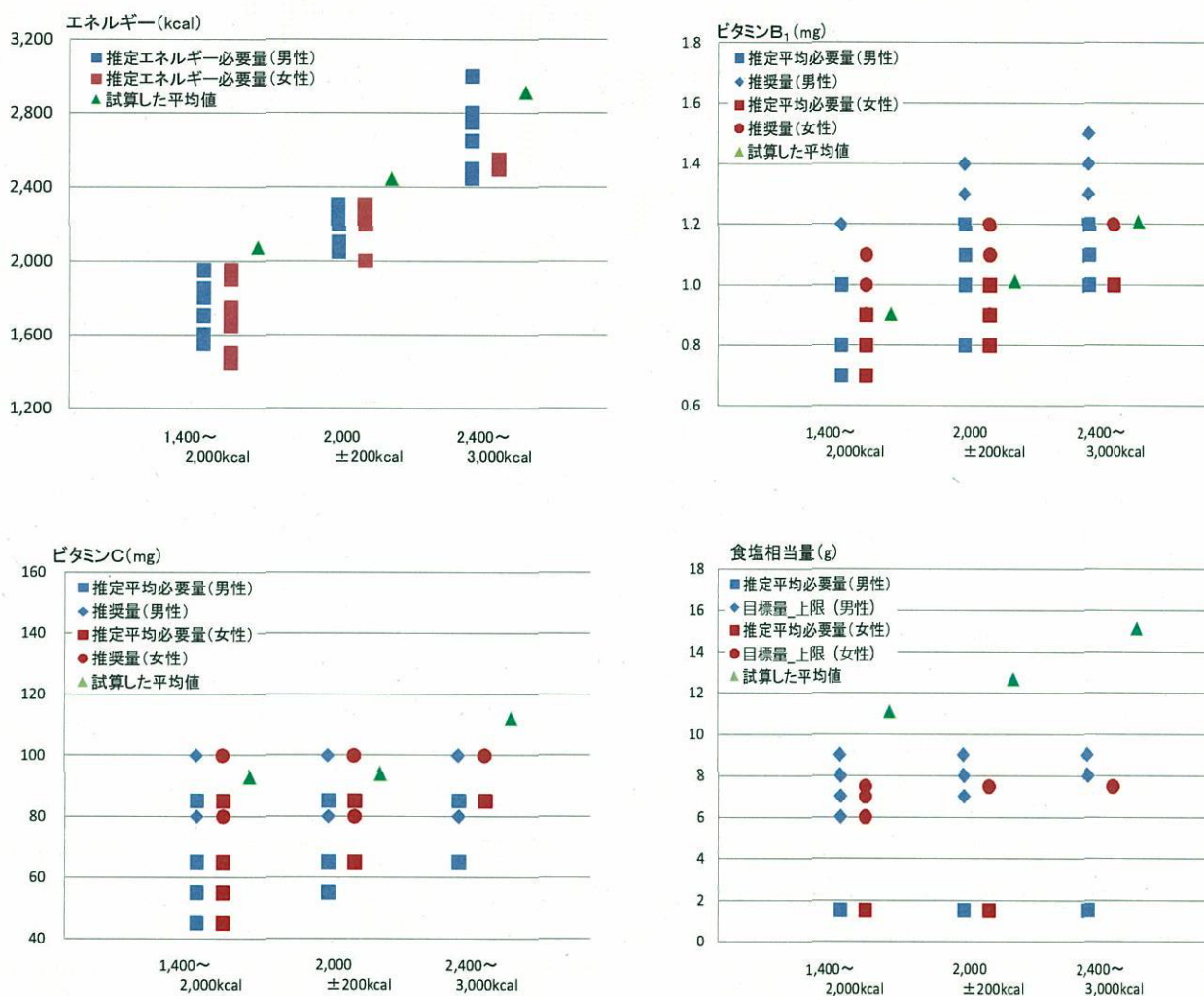
「ふつう以上」：座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

※ 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

- 成長期で、身体活動レベルが特に高いまたは低い場合は、主食・副菜・主菜について、必要に応じてSV数を増減させることで適宜対応する。
- 肥満(成人でBMI \geq 25)のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることが考慮される。

図 18 各エネルギー区分で摂取目安の範囲で摂取した組合せで試算した平均値と
食事摂取基準 2010 年版の推定エネルギー必要量及び推奨量との比較
—食事バランスガイド作成時に用いた平成 7 年国民栄養調査結果より算出した料理・食品のデータ
ベースによる分析結果¹⁾—

* エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン C、
コレステロール、食物繊維、食塩相当量について下記検証を行い、その一部を示した。



上記と同様の検証を、大学生および中年男女の食事記録から得られた延べ 42,508 品目の料理データベースを解析し、5つの料理区分のサービング数の組合せから摂取されるエネルギー及び栄養素量を求め、食事摂取基準 (2010 年版)との比較検討を行った²⁾。

<出典>

- 1) 厚生労働省・農林水産省：フードガイド（仮称）検討会報告書 食事バランスガイド.P36~41,平成17年
- 2) 平成21年度厚生科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)「日本人の食事摂取基準の活用方法に関する検討」報告書。「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に基づく食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討。(研究分担者 吉池信男、研究協力者 早瀬仁美、松永泰子、永原真奈見)

図19 食事摂取基準2010年版による対象者特性別、料理区分における摂取の目安(案)

変更点は下線
単位:つ(SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1400kcal ~2000kcal	4~5		3~4		
ほとんどの女性 身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2200kcal ±200kcal	5~7	5~6	3~5	2	2
12歳以上の ほとんどの男性	2400kcal ~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

・1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))
参考にする。

・ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5(SV))、牛乳・乳製品(2(SV))、果物(2(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

・成長期で、身体活動レベルが特に高い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増加させることで適宜対応する。

(参考) 食事摂取基準2005年版による対象者特性別、料理区分における摂取の目安

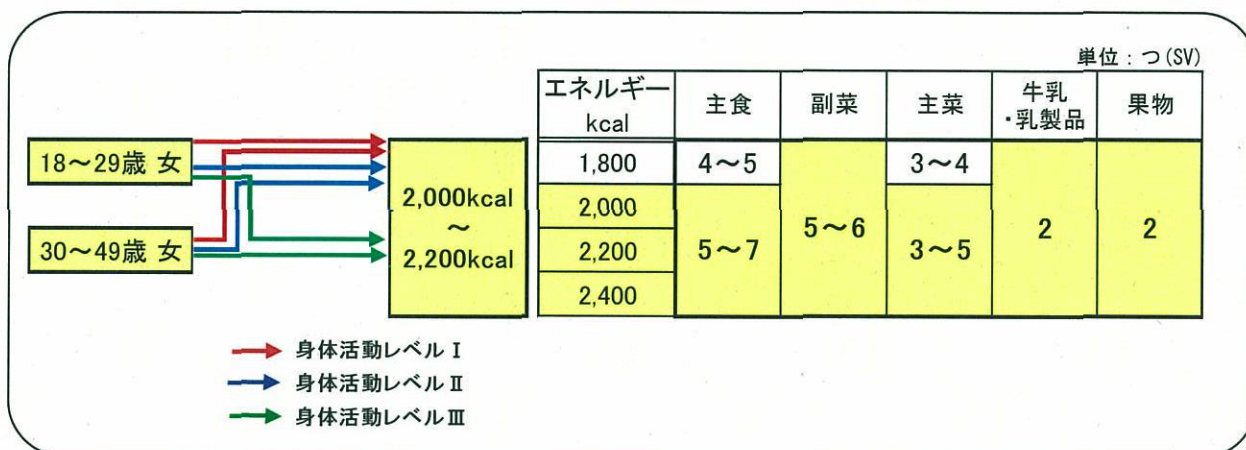
単位:つ(SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1600	4~5		3~4		
	1800					
ほとんどの女性 身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2600					
	2800					

〈出典〉 厚生労働省・農林水産省：フードガイド(仮称)検討会報告書 食事バランスガイド, P11, 平成17年

図 20 妊産婦の食事バランスガイドにおける食事摂取基準 2010 年版による「年齢・妊婦・授乳期別の料理区分における摂取の目安」(案)

変更点は下線



➕ プラス

付加量

単位：つ(SV)

	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠初期(16週未満)	+50kcal	付加量なし				
妊娠中期(16-28週未満)	+250kcal		+1	+1		+1
妊娠末期(28週以上)	+450kcal	+1	+1	+1	+1	+1
授乳期	+350kcal					

(参考) 「食事バランスガイド」を用いた場合に推定されるエネルギー及び栄養素の付加量

	「食事バランスガイド」のSVによる付加量				食事摂取基準 2010 年版による付加量		
	妊娠中期		妊娠末期及び授乳期		妊娠中期	妊娠末期	授乳期
	平均値	範囲(±1SD)	平均値	範囲(±1SD)			
エネルギー (kcal)	235	128~342	512	333~690	250	450	350
たんぱく質(g)	8.5	3.8~13.2	17.5	9.5~25.6	5	25	20
脂質(g)	9.6	1.8~17.5	17.3	0.9~33.7			
炭水化物(g)	29.8	13.5~46.1	71.1	43.3~99			
鉄(mg)	2.0	0~3.1	2.0	0~4.2	15	15	2.5
カルシウム(mg)	74	0~155	194	79~310			
レチノール当量(μgRE)	135	0~312	189	0~492	0	80	450
ビタミン B ₁ (mg)	0.19	0.03~0.34	0.30	0.03~0.56	0.1	0.2	0.2
ビタミン B ₂ (mg)	0.17	0.03~0.31	0.32	0.05~0.59	0.2	0.3	0.4
ビタミン C (mg)	43	0~101	43	0~107	10	10	50