

食事摂取基準（2025年版）の策定の論点について

厚生労働省健康局健康課栄養指導室

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

食事摂取基準（2020年版）の主な改定のポイント

■ 活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上についてより細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- 高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。
- 若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
 - 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
 - ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を0.5 g/日引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに6 g/日未満と設定。
 - コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに200 mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

■ EBPM（Evidence Based Policy Making：根拠に基づく政策立案）の更なる推進に向けて

- 食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

策定に当たっての基本原則（案）

- 原則として2020年版の策定方法を踏襲した上で、各栄養素及び栄養に関連した代謝性疾患の栄養評価に関する最新の知見及び健康・栄養政策の動向を踏まえ、現行の基準の改定や内容の見直しの必要性を検討し、最新のレビュー結果を反映した策定とする。
- 2020年版において整理した「今後の課題」※のうち、策定作業に係る内容については、最新のレビュー結果を踏まえ、必要性を検討したうえで、反映した策定とする。

- 1. 指標設定の基本的な考え方と策定根拠の検証**
- 2. エネルギー・栄養素との関連を記述する疾患等の追加**
- 3. 食事摂取基準の適切な活用**
- 4. 今後の食事摂取基準の在り方を検討するための論点の整理**

1. 指標設定の基本的な考え方と策定根拠の検証

現行

- エネルギーの指標：エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標として「体格（BMI）」を採用。
- 栄養素の指標：3つの目的からなる5つの指標で構成。
 - ・ 摂取不足の回避を目的とする3種類の指標（推定平均必要量・推奨量・目安量）
 - ・ 過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標（耐受上限量）
 - ・ 生活習慣病の予防を目的とする指標（目標量）
- 推定平均必要量は、ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すものとして定義されている。当該指標は、摂取不足の回避が目的であるが、その指標設定の基本的な考え方は栄養素ごとに異なっている。

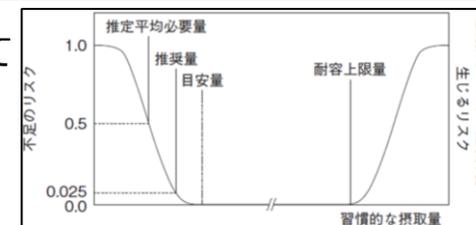


図 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図

課題

- 推定平均必要量を下回った場合の問題の大きさの程度は栄養素によって異なるため、事業所等給食や災害時の避難所での食事・栄養管理等において、活用上の混乱が生じている。

栄養素	推定平均必要量の設定の基本的な考え方
ビタミンA、ナイアシン、ビタミンB ₁₂ 、葉酸、ナトリウム、ヨウ素、セレン	a: 集団内の半数の者に 不足又は欠乏の症状が現れ得る摂取量 をもって推定平均必要量とした栄養素
たんぱく質、ビタミンB ₆ 、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅、モリブデン	b: 集団内の半数の者で 体内量が維持される摂取量 をもって推定平均必要量とした栄養素
ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂	c: 集団内の半数の者で 体内量が飽和している摂取量 をもって推定平均必要量とした栄養素
ビタミンC、鉄	x: 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素

方針（案）

- 原則として2020年版で設定されている指標を踏襲しつつ、推定平均必要量の考え方を整理してはどうか。

(参考) 推定平均必要量について

■ 策定の基本的事項

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団（例えば、30～49歳の男性）における必要量の平均値の推定値を示すものとして「推定平均必要量」を定義する。つまり、当該集団に属する50%の者が必要量を満たす（同時に、50%の者が必要量を満たさない）と推定される摂取量として定義される。

推定平均必要量は、摂取不足の回避が目的だが、ここでいう「不足」とは、必ずしも古典的な欠乏症が生じることだけを意味するものではなく、その定義は栄養素によって異なる。

■ 活用上の留意点

推定平均必要量は、個人では不足の確率が50%であり、集団では半数の対象者で不足が生じると推定される摂取量であることから、この値を下回って摂取することや、この値を下回っている対象者が多くいる場合は問題が大きいと考える。しかし、その問題の大きさの程度は栄養素によって異なる。具体的には問題の大きさは、おおむね次の順序となる。

- ・ a 集団内の半数の者に不足又は欠乏の症状が現れ得る摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素：問題が最も大きい。
- ・ b 集団内の半数の者で体内量が維持される摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素：問題が次に大きい。
- ・ c 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素：問題が次に大きい。
- ・ x 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素：問題が最も小さい。

2. エネルギー・栄養素との関連を記述する疾患等の追加

現行

- 食事摂取基準の対象は、健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団とし、生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団は含むものとする。
- 「生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連」については、高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）に関してレビューした結果を基に、特に重要なものについて図にまとめ、解説とともに参考資料として示している。

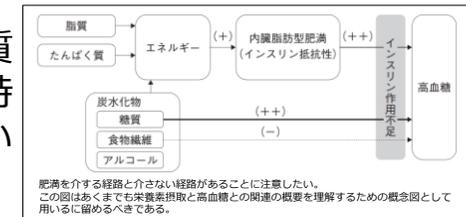


図 栄養素摂取と脂質異常症との関連（特に重要なもの）

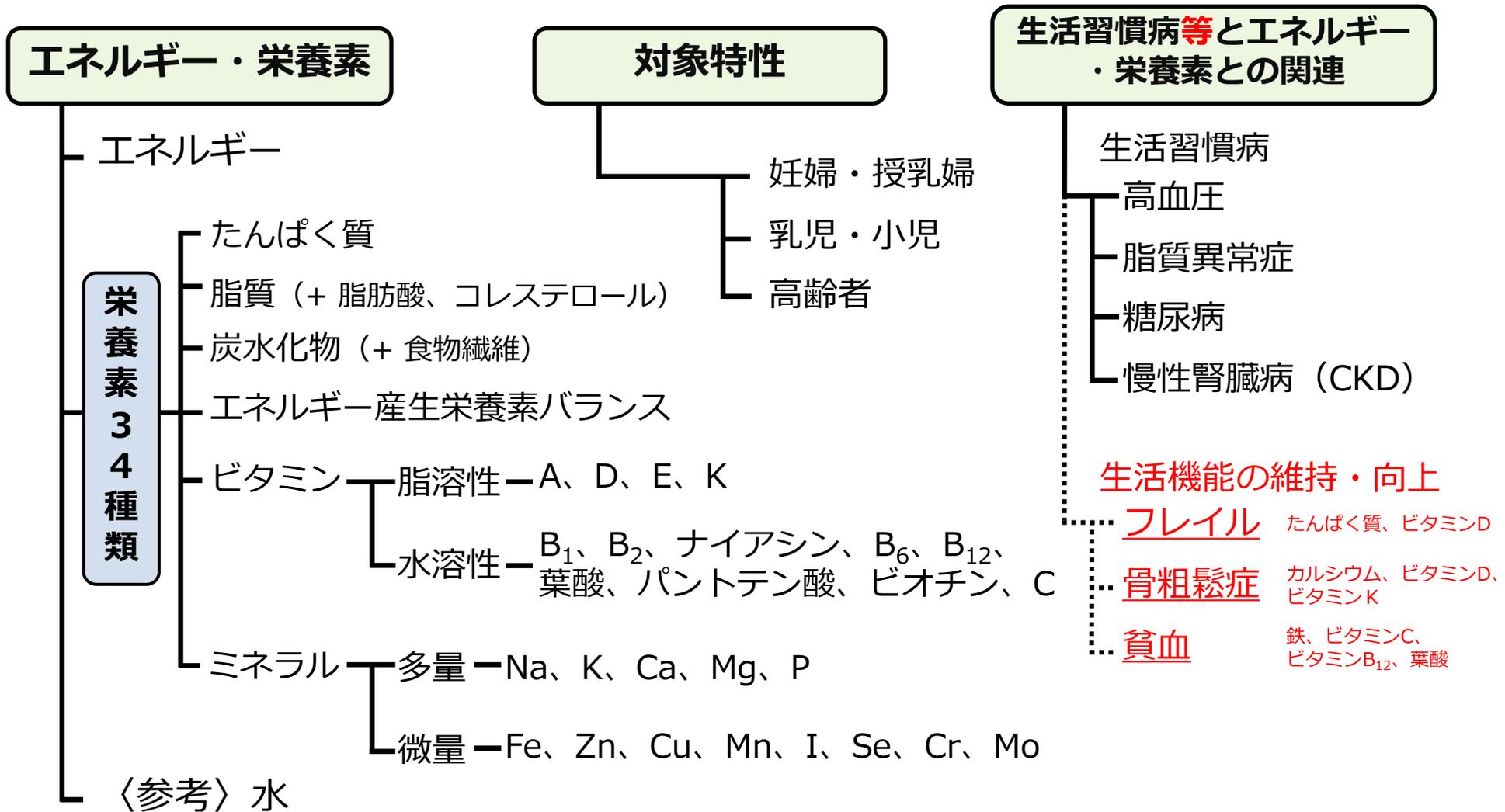
課題

- 健康・栄養政策においては、
 - ・ 健康日本21（第三次）における「生活機能の維持・向上」や「女性の健康」の動向も踏まえた取組への対応
 - ・ 特定健診・保健指導における保健指導において、アウトカム評価を導入したことを踏まえた効果的な栄養指導への対応
 - ・ 高齢社会の更なる進展への対応として、フレイル予防（低栄養予防を含む）への対応等、地域等での栄養指導における食事摂取基準の一層の活用が期待される。
- 健康診断でスクリーニングされ、医療の範囲より手前の保健指導でも対応すべき疾患（例：フレイル、骨粗鬆症、貧血等）について、エネルギー・栄養素との関連を整理する必要がある。

方針（案）

- 健康・栄養政策の動向を踏まえ、「生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連」に「生活機能の維持」を加え、一般健康診断でスクリーニングされ、医療より手前の段階（保健指導等）で対応すべき疾患を含めてレビューし、その結果を基に検討することとしてはどうか。
（例：フレイル、骨粗鬆症、貧血）

各論の基本構造 (2025年版) (案)



3. 食事摂取基準の適切な活用

現行

- 各論の栄養素ごとの「基本的事項」としては、以下の内容を記載している。
 - ・ 定義と分類：構造式、同族体・誘導体の食事摂取基準における取り扱い 等。
 - ・ 機能：栄養素の生体内機能、欠乏による症状、摂取量と疾患との関連 等。
 - ・ 消化、吸収、代謝：調理や消化酵素による変化、吸収率 等。

課題

- 栄養素によって、「機能」に記載されている内容にはばらつきがある。
- 「機能」のうち、生体内機能の記載については、生体内での栄養素の働きに関する記載であるにも関わらず、一般的な食事からの摂取量の範囲で期待できる効能とみなされ、誤った引用がなされているケースが見受けられる。
(例：食品に関する広告等で、恣意的に一部の記載のみを引用する。)

方針（案）

- 食事摂取基準の内容が誤った使われ方をされないように、「機能」に記載すべき内容について検討してはどうか。

4. 今後の食事摂取基準の在り方を検討するための論点の整理

現行

- 日本人の食事摂取基準の策定は、行政政策として厚生労働省が検討会を設置し、5年毎に定期的に改定しているが、諸外国では学会や研究機関が主体となり、エビデンスの蓄積状況に応じて不定期に改定する等、策定の体制、プロセスは国によって様々である。

課題

- 食事摂取基準が参照すべき当該分野（人間栄養学、栄養疫学、公衆栄養学、予防栄養学）の研究論文数は、増加の一途をたどっている。5年に一度の策定では、策定作業に十分な時間を費やすことが難しく、作業負担も大きいため、策定体制の強化や策定プロセスの効率化に向けた方策を講じなければ、将来の食事摂取基準の策定に支障をきたすおそれがある。
- 策定体制の強化や策定プロセスの効率化の方策として、各国の策定プロセスについて国際的にハーモナイズすることが求められている。
- 我が国の策定プロセスについては、国際発信が十分にできていない。

方針（案）

- 食事摂取基準の精度を担保しつつ、継続的に策定を行うための在り方について、諸外国の状況や、本策定作業も含めたこれまでの策定における課題を整理し、今後の食事摂取基準策定の在り方を検討するための論点整理をしてはどうか。