

食事摂取基準（2020年版）における課題について

食事摂取基準(2020年版)における策定上の課題について【総論】

栄養素等		課題
総論	策定上の課題	<p>・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、近年、増加の一途をたどっている。特に、当該分野の研究論文を扱ったシステマティック・レビュー及びメタ・アナリシスの増加はめざましい。食事摂取基準の策定作業においてもこれらを積極的かつ正しく活用することが提唱されており、数多くの試みがなされている。</p> <p>ところが、我が国における当該分野の研究者の数とその質は、論文数の増加と食事摂取基準の策定に要求される能力に対応できておらず、近い将来、食事摂取基準の策定に支障を来すおそれが危惧される。当該分野における質の高い研究者を育成するための具体的な方策が早急に講じられなければならない。</p>
		<p>・今回の改定では、目標量の設定対象を生活習慣病の4疾患とフレイルに限った。しかし、食事に関連する生活習慣病は肥満症、がん、骨粗鬆症・骨折など、他にも存在する。肥満症は、健康障害を合併するなど医学的に減量を要する疾患であるが、肥満症に該当しない肥満も、高血圧脂質異常症、糖尿病、慢性腎疾患の危険因子である。一方で、若年成人女性を中心とするやせは乳児の出生時体重の低下にも影響する健康課題である。したがって、食事摂取基準において肥満・肥満症、やせ及び他の生活習慣病を取り扱う必要性とその具体的方法について検討が必要であると考えられる。</p>

※食事摂取基準(2020年版)報告書における総論の「5今後の課題」の記載より。

食事摂取基準(2020年版)における課題について【各論】

栄養素等		課題
エネルギー		<p>・エネルギーについて、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防の観点から、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として、BMIを採用しているが、目標とする BMI の設定方法については、引き続き検証が必要である。また、目標とするBMIに見合うエネルギー摂取量についての考え方、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防の観点からは、身体活動の増加も望まれることから、望ましいエネルギー消費量についての考え方についても、整理を進めていく必要がある。</p>
炭水化物	炭水化物	<p>・糖の健康影響はその種類によって同じではない。特に、糖類(単糖及び二糖類)と多糖類のそれでは大きく異なる。その健康影響は、その摂取量実態も含めて、日本人ではまだ十分には明らかになっていない。それぞれの目標量の設定に資する研究(観察研究及び介入研究)を進める必要がある。</p>
	食物繊維	<p>・乳児及び小児における食物繊維の健康影響は、その摂取量実態も含めて、日本人ではまだ十分には明らかになっていない。小児における食物繊維の目標量の設定に資する研究(観察研究及び介入研究)を進める必要がある。</p>
エネルギー産生栄養素バランス		<p>①エネルギー産生栄養素バランスは、他の栄養素の摂取量にも影響を与える。これらの栄養素バランスと食事摂取基準で扱っている他の栄養素の摂取量との関連を、日本人の摂取量のデータを用いて詳細に検討する必要がある。</p> <p>②脂質の目標量の上の値を算定するための根拠となる研究は世界的に見ても少ない。日本人の現在の脂質摂取量の分布を考慮した上で、脂質目標量の上の値を算定するための根拠となる研究(観察研究及び介入研究)を進める必要がある。</p>

食事摂取基準(2020年版)における課題について【各論】(つづき)

栄養素等		課題
脂溶性 ビタミン	ビタミンA	・これまでビタミンA過剰症に関しては、急性毒性が注目されてきたが、上記骨折リスクのように慢性的過剰摂取による疾患リスク増大に関する検討も必要である。
	ビタミンD	・日本人における日照曝露時間、ビタミンDの習慣的摂取量及び血清 25—ヒドロキシビタミンD濃度の相互関係に関する信頼度の高いデータが必要である。
	ビタミンK	・近年、ビタミンK不足は、種々の疾患リスクと関連すると報告されており、その中で注目されるのは骨折リスクである。骨における必要量は、肝臓における必要量より大きいことが知られており、また介入の効果については異論があるものの、観察研究においては、ビタミンK不足は骨折リスクであることを示唆するものが少なくないことから、今後この点に関する研究が更に必要である。
水溶性 ビタミン	ビタミンB ₁₂	・ビタミンB ₁₂ については、血液学的性状を適正に維持するために必要な量に加えて、ビタミンB ₁₂ を必要とする二つの酵素活性を十分に発揮させることができるビタミンB ₁₂ 摂取量も考慮して、必要量を算定するという考え方もある。こうした中、従来から使用されている推奨量2.4μg/日は、ビタミンB ₁₂ の適正な栄養状態を維持するには低い可能性を示唆する論文が出始めており、今後の知見の蓄積次第では、更なる検討が必要となる可能性がある。

※食事摂取基準(2020年版)報告書における各論の栄養素ごとの「今後の課題」の記載より。

食事摂取基準(2020年版)における課題について【各論】(つづき)

栄養素等		課題
ミネラル 多量	ナトリウム/ カリウム	・近年の報告では、ナトリウム、カリウムの摂取量は食事調査に加えて、24時間尿中排泄量の値を用いるようになってきている。摂取量の評価方法について検討、整理することが必要である。
	カルシウム	・食事摂取基準として、骨粗鬆症、骨折を生活習慣病として扱うかどうか、そして、そこにおけるカルシウムの意義について検討する必要があると考えられる。 小児について、我が国の摂取レベルでのカルシウムの骨形成や骨折等への影響を見た研究は少なく、今後の検討が必要である。 また、高齢者については、カルシウム摂取量とフレイル予防との関連を検討した研究も少なく研究の蓄積と研究結果の検討が望まれる。
	マグネシウム	・生活習慣病(高血圧、糖尿病)との関わりについて、継続して検討が必要である。
	リン	・リン必要量の算定のために、生体指標を用いた日本人のリン摂取量に関するデータが必要である。

※食事摂取基準(2020年版)報告書における各論の栄養素ごとの「今後の課題」の記載より。

食事摂取基準(2020年版)における課題について【各論】(つづき)

栄養素等		課題
微量ミネラル	鉄	・鉄の必要量及び耐容上限量の設定に必要な、日本人を対象にした情報の収集が必要である また、小児に関しては、貧血有病率と鉄摂取量との関連を詳細に検討する必要がある。
	亜鉛	・亜鉛の推定平均必要量の算定に用いた諸量の中で、特に腸管以外の排泄量(尿中排泄量、体表消失量、精液排泄量、月経血消失量)について、日本人の数値が必要である。
	銅	・銅サプリメントの使用がもたらす健康影響について、更なる情報収集が必要である。
	マンガン	・マンガンの必要量及び耐容上限量を策定するための基本的な情報、特にマンガン摂取量と血中マンガン濃度との関連についての情報が必要である。また、妊娠高血圧症とマンガン摂取量との関連についても更なる情報の収集が必要である。
	ヨウ素	・他国に比べて摂取量が著しく多い日本人における、ヨウ素の習慣的な摂取量分布及び健康影響に関するデータが必要である。また、海藻類の摂取が少ないために、ヨウ素の摂取不足に陥っている者がどの程度存在するのかを把握することも必要である。
	セレン	・糖尿病発症リスクとセレン摂取の関連について、日本人を対象とした疫学研究が必要である
	クロム	・クロムが必須栄養素である定説について、関連文献を詳細に再検討する必要がある。日本人のクロム摂取の推定に必要な食品のクロム濃度についての情報を蓄積する必要がある。
	モリブデン	・モリブデンの摂取と生活習慣病との関連についての情報の蓄積が必要である。

※食事摂取基準(2020年版)報告書における各論の栄養素ごとの「今後の課題」の記載より。