

食事摂取基準とその沿革について

1. 食事摂取基準とは

食事摂取基準は、健康な個人又は集団を対象として、国民の健康の保持増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

2. 沿革

戦後、科学技術庁が策定していた「日本人の栄養所要量」について、昭和 44 年の策定より、厚生省が改定を行うこととなった。また、平成 16 年に策定した「日本人の食事摂取基準（2005 年版）」において、食事摂取基準の概念を全面的に導入し、名称を変更することとした。

（参考）

	策定期間	使用期間
日本人の栄養所要量	昭和 44 年 8 月	昭和 45 年度～49 年度
（第 1 次改定）	昭和 50 年 3 月	昭和 50 年度～54 年度
（第 2 次改定）	昭和 54 年 8 月	昭和 55 年度～59 年度
（第 3 次改定）	昭和 59 年 8 月	昭和 60 年度～平成元年度
（第 4 次改定）	平成元年 9 月	平成 2 年度～ 6 年度
（第 5 次改定）	平成 6 年 3 月	平成 7 年度～11 年度
（第 6 次改定） -食事摂取基準-	平成 11 年 6 月	平成 12 年度～16 年度
日本人の食事摂取基準 （2005 年版）	平成 16 年 10 月	平成 17 年度～21 年度
日本人の食事摂取基準 （2010 年版）	平成 21 年 5 月	平成 22 年度～26 年度
日本人の食事摂取基準 （2015 年版）	平成 26 年 3 月	平成 27 年度～31 年度
日本人の食事摂取基準 （2020 年版）	平成 31 年 3 月（予定）	2020 年度～2024 年度

注）「策定期間」及び「使用期間」は原則として元号で表記