

日本人の食事摂取基準（2015年版）について

「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会」を平成25年2月から平成26年3月まで、計6回開催し、平成26年3月28日に検討会報告書をとりまとめ、公表した。報告書を基に、平成27年3月31日に大臣告示を行った。

1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法(平成14年法律第103号)第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

2. 使用期間

使用期間は、平成27(2015)年度から平成31(2019)年度の5年間である。

3. 主な改定のポイント

1) 策定目的に、生活習慣病の発症予防とともに「重症化予防」を加えたこと。

・エネルギー・栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防の関連についてレビューを行い、検討。

2) エネルギーについて、指標に「体格(BMI)」を採用したこと。

・エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、体格(BMI:body mass index)を採用。

・成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示。肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要。

3) 生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したこと。

・ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。

〔 18歳以上男性：2010年版 9.0g/日未満 → 2015年版 8.0g/日未満 〕
〔 18歳以上女性：2010年版 7.5g/日未満 → 2015年版 7.0g/日未満 〕

・小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6～17歳における目標量を設定。