

# 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、健康な個人また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 17 年度より使用した「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)

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