

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」  
策定検討会報告書

平成26年3月

厚生労働省

# 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会

## 構成員名簿

五十音順、敬称略  
(平成26年3月現在)

雨海 照祥	武庫川女子大学 教授
勝川 史憲	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授
門脇 孝	東京大学大学院 教授
河野 雄平	国立循環器病研究センター 部門長
木戸 康博	京都府立大学大学院 教授
葛谷 雅文	名古屋大学大学院 教授
熊谷 裕通	静岡県立大学 教授
児玉 浩子	帝京平成大学 教授
古野 純典	国立健康・栄養研究所 理事長
佐々木 敏	東京大学大学院 教授
佐々木 雅也	滋賀医科大学医学部附属病院 病院教授
柴田 克己	滋賀県立大学 教授
柴田 重信	早稲田大学 教授
曾根 博仁	新潟大学大学院 教授
多田 紀夫	東京慈恵会医科大学 客員教授
寺本 民生	帝京大学名誉教授・臨床研究センターセンター長
○中村 丁次	神奈川県立保健福祉大学 学長
◎菱田 明	浜松医科大学 名誉教授
深柄 和彦	東京大学医学部附属病院 准教授

◎座長、○副座長

# 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会

## ワーキンググループ 構成員名簿

五十音順、敬称略  
(平成26年3月現在)

安東 克之	東京大学大学院 特任准教授
上西 一弘	女子栄養大学 教授
宇都宮 一典	東京慈恵会医科大学 主任教授
江崎 治	昭和女子大学大学院 教授
勝川 史憲	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授
木戸 康博	京都府立大学大学院 教授
葛谷 雅文	名古屋大学大学院 教授
熊谷 裕通	静岡県立大学 教授
児玉 浩子	帝京平成大学 教授
◎佐々木 敏	東京大学大学院 教授
柴田 克己	滋賀県立大学 教授
瀧本 秀美	国立健康・栄養研究所 栄養疫学研究部長
多田 紀夫	東京慈恵会医科大学 客員教授
田中 清	京都女子大学 教授
吉田 宗弘	関西大学 教授
◎座長	

# 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会

## ワーキンググループ 協力者名簿

五十音順、敬称略  
(平成26年3月現在)

### 妊婦・授乳婦

杉山 隆 東北大学病院 教授

### 高齢者

榎 裕美 愛知淑徳大学 准教授

岡田 希和子 名古屋学芸大学・大学院 准教授

松下 英二 名古屋学芸大学 助手

### 慢性腎臓病（CKD）

小尾 佳嗣 大阪大学大学院医学系研究科 医員

亀井 浩一 国立成育医療研究センター一器官病態系内科部 医員

神田 英一郎 東京共済病院腎臓内科 部長

菅野 義彦 東京医科大学病院 教授

鈴木 芳樹 新潟大学保健管理センター 教授

幡谷 浩史 東京都立小児総合医療センター 医長

安田 日出夫 浜松医科大学 講師

### 参照体位

加藤 則子 国立保健医療科学院 統括研究官

横山 徹爾 国立保健医療科学院 生涯健康研究部長

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会 開催経緯

<検討会>

回数	開催日	議題等
第1回	平成25年2月8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事摂取基準のこれまでの策定状況と課題について</li> <li>・各領域における栄養・食事療法の課題について</li> </ul>
第2回	平成25年3月19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定にあたり配慮すべき課題について</li> </ul>
第3回	平成25年4月8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の策定方針について</li> </ul>
第4回	平成25年12月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・策定の基本的事項について</li> <li>・策定する指標と値について</li> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」報告書構成（案）について</li> </ul>
第5回	平成26年2月3日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活用の基本的事項について</li> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」報告書（案）について</li> </ul>
第6回	平成26年3月14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」報告書の取りまとめについて</li> </ul>

<ワーキンググループ>

回数	開催日	議題等
第1回	平成25年6月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の策定方針を踏まえたエネルギー及び栄養素等の課題について</li> </ul>
第2回	平成25年7月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー及び各栄養素の欠乏の回避、過剰摂取の回避について</li> </ul>
第3回	平成25年8月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防に関連するエネルギー及び栄養素について</li> <li>・高齢者、乳幼児について</li> </ul>
第4回	平成25年9月30日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について</li> </ul>
第5回	平成25年10月16日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について</li> </ul>
第6回	平成25年11月18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について</li> </ul>

# 目次

I	総論	
1	策定方針	1
1-1	対象とする個人並びに集団の範囲	2
1-2	策定の対象とするエネルギー及び栄養素	2
1-3	指標の目的と種類	3
1-4	年齢区分	3
2	策定の基本的事項	4
2-1	指標の概要	4
2-2	レビューの方法	8
2-3	基準改定の採択方針	8
2-4	年齢区分	9
2-5	参照体位	10
2-6	策定した食事摂取基準	12
2-7	ライフステージ別の留意点	13
3	策定の留意事項	15
3-1	摂取源	15
3-2	摂取期間	15
3-3	摂取の回数・割合、速さなどの健康影響	15
3-4	調査研究の取扱い	17
3-5	外挿方法	18
3-6	値の丸め方	20
4	活用に関する基本的事項	21
4-1	活用の基本的考え方	21
4-2	食事摂取状況のアセスメントの方法と留意点	21
4-3	指標別に見た活用上の留意点	29
4-4	目的に応じた活用上の留意点	32
II	各論	
1	エネルギー・栄養素	45
1-1	エネルギー	45
1-2	たんぱく質	88
1-3	脂質	110
1-4	炭水化物	143
1-5	エネルギー産生栄養素バランス	153
1-6	ビタミン	164
(1)	脂溶性ビタミン	164
①	ビタミンA	164
②	ビタミンD	170
③	ビタミンE	176
④	ビタミンK	180
(2)	水溶性ビタミン	194
①	ビタミンB <sub>1</sub>	194
②	ビタミンB <sub>2</sub>	198
③	ナイアシン	202
④	ビタミンB <sub>6</sub>	206
⑤	ビタミンB <sub>12</sub>	211

⑥葉酸	215
⑦パントテン酸	220
⑧ビオチン	223
⑨ビタミンC	226
1-7 ミネラル	247
(1) 多量ミネラル	247
①ナトリウム (Na)	247
②カリウム (K)	252
③カルシウム (Ca)	256
④マグネシウム (Mg)	262
⑤リン (P)	266
(2) 微量ミネラル	286
①鉄 (Fe)	286
②亜鉛 (Zn)	296
③銅 (Cu)	300
④マンガン (Mn)	303
⑤ヨウ素 (I)	306
⑥セレン (Se)	311
⑦クロム (Cr)	315
⑧モリブデン (Mo)	318
〈参考〉水	343
《参考資料1》対象特性	
1 妊婦・授乳婦	345
2 乳児・小児	354
3 高齢者	373
《参考資料2》生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連	
1 高血圧	397
2 脂質異常症	411
3 糖尿病	420
4 慢性腎臓病 (CKD)	428