

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)

	策定時期	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)「策定時期」及び「使用期間」は原則として元号で表記