

## 食事摂取基準の位置付け

- 食事摂取基準は、健康増進法第 16 条の 2 に基づき、厚生労働大臣が、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準として定めている。
- 基準を定める栄養素は、健康増進法施行規則第 11 条に定められている。
- 基準の値は、大臣告示として定められている。

## 【参考】

## ◆健康増進法（平成十四年八月二日、法律第百三号）

## 第三章

第十六条の二 厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準（以下この条において「食事摂取基準」という。）を定めるものとする。

2 食事摂取基準においては、次に掲げる事項を定めるものとする。

- 一 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項
- 二 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項
  - イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素
  - ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素

3 厚生労働大臣は、食事摂取基準を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

## ◆健康増進法施行規則（平成十五年四月三十日、厚生労働省令第八十六号）

第十一条 法第十六条の二第二項第二号 イの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。

- 一 たんぱく質
  - 二 n-6 系脂肪酸及び n-3 系脂肪酸
  - 三 炭水化物及び食物繊維
  - 四 ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸、パントテン酸、ビオチン及びビタミン C
  - 五 カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム及びモリブデン
- 2 法第十六条の二第二項第二号 ロの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。
- 一 脂質、飽和脂肪酸及びコレステロール
  - 二 糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）
  - 三 ナトリウム

## ◆食事による栄養摂取量の基準(平成二十七年三月三十一日、厚生労働省告示第一九九号)

健康増進法(平成十四年法律第百三号)第三十条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準(平成二十二年厚生労働省告示第八十六号)の全部を次のように改正し、平成二十七年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。

### 食事による栄養摂取量の基準

#### (目的)

第一条 この基準は、健康増進法(平成十四年法律第百三号)第十条第一項に規定する国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査(以下「国民健康・栄養調査等」という。)及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、国民がその健康の保持増進を図る上で、食事により摂取することが望ましい熱量及び栄養素の量に関する事項を定めることにより、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進することを目的とする。

#### (定義)

第二条 この告示において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 食事摂取基準 食事による栄養摂取量の基準をいう。
- 二 ボディ・マス・インデックス 体重(キログラム)を、身長(メートル)の二乗で除した数値をいう。
- 三 推定エネルギー必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、その身体活動の程度に応じて、熱量の摂取不足又は過剰摂取による健康障害が生じる可能性が最も低くなると推定される一日当たりの熱量をいう。
- 四 推定平均必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の半数について、一日当たりが必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 五 推奨量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の大多数について、一日当たりが必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 六 目安量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、良好な栄養状態を維持するために十分であると推定される一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 七 目標量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の予防を目的として、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 八 耐容上限量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、過剰摂取による健康障害が生じる危険性がないと推定される一日当たりの栄養素の摂取量をいう。

#### (熱量の食事摂取基準)

第三条 エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として、目標とするボディ・マス・インデックスの範囲は別表第一のとおりとする。

#### (栄養素の食事摂取基準)

第四条 健康増進法施行規則(平成十五年厚生労働省令第八十六号)第十一条第一項並びに第二項第一号及び第三号に掲げる栄養素について、推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量又は目標量は、それぞれ別表第二から別表第三十四までのとおりとする。

#### 〈別表略〉