

平成21年5月29日

健康局総務課生活習慣病対策室

河野（内2978）

須永（内2972）

米倉（内2973）

## 日本人の食事摂取基準について

平成22年度から平成26年度の5年間使用する、日本人の食事摂取基準（2010年版）は、「日本人の食事摂取基準」策定検討会（座長：春日雅人 国立国際医療センター）においてとりまとめられた。

### 日本人の食事摂取基準とは

- 日本人の食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、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。
- 保健所、保健センター、民間健康増進施設等において、生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食管理にあたって、最も基礎となる科学的データである。

### 見直しのポイント

- 2005年版の策定までに用いられた論文や最新の国内外の学術論文ならびに入手可能な学術資料を最大限に活用し、理論や策定値の見直しを行った。  
＜主な変更点＞
  - ・エネルギー：ライフステージごとに「推定エネルギー必要量」が変更  
※小児及び若年女性では減少、高齢者では増加
  - ・ナトリウム（食塩相当量）：  
現在の日本人の食塩摂取状況をふまえて「目標量」が変更  
※男性：10.0g→9.0g、女性：8.0g→7.5g
  - ・カルシウム：「目安量」「目標量」から「推奨量」を目指すことに変更
- 各種栄養関連業務に活用することをねらいとし、活用の基礎理論を整理し、「食事改善」と「給食管理」を目的とした食事摂取基準の基本的概念と活用の留意点を示した。
- 「乳児・小児」、「妊婦・授乳婦」、「高齢者」について、特別の配慮が必要な事項について整理を行った。

※印刷用 PDF ファイルはこちらからご覧になれます。

日本人の食事摂取基準について（PDF：32KB）